制作 ゲーム 運動 介護の現場で役立ちます!
レクリエ
RECREA
現場で役立つ情報がいっぱい!
レクリエ 検索
https://recrea.jp/
大好評!
ごぼう先生の
童謡・唱歌で
お達者体操
GOBOU
1・2月 [2021]
別冊家庭画報
特集
生活動作を改善する
とっさに
頭と体が動く
レクリエーション
壁面2点
壁面 獅子の福舞
椿の咲く島
制作 節分の鬼飾り
ホワイトボードでできる
脳トレレク
介護職のための
ストレスケア 大特集
会話のきっかけに役に立ちます!
今日は何の日?
コピーして使える
パズル&ぬり絵

「学びたい！」
思った今こそ始めませんか
受講者募集中！

さぁ、始めよう！ ホンキのふくし

社会福祉主事資格 認定通信課程

社会福祉主事とは…

社会福祉主事資格は、特別養護老人ホームの生活相談員等、一部の施設職員の資格要件として準用され、デイサービス・有料老人ホーム等の介護保険事業所をはじめ、多くの民間社会福祉現場においてもソーシャルワークの基礎的な資格として位置づけられています。

中央福祉学院で学ぶおすすめポイント

1. **1年間の通信教育で学べる!**
   1年間通信教育で取得できるのは中央福祉学院と日本社会事業大学だけです。
2. **学歴・経験不問**
3. **受講満足度95%**
4. **毎年約5,000名が受講**
   10～70代と幅広い年代の方が受講しています。

さらに!!
キャリアアップを目指すなら!
修了後、相談援助実務２年間で社福士短期養成コース受講可能

受講期間	2021年4月1日▶2022年3月31日(1年間)
受講料	89,000円(税込額・テキスト・教材費・スクーリング授業料含む)
申込締切	2021年1月31日(日)消印有効
受講要件	受講期間中、社会福祉事業の施設・事業所等に従事し、受講について所属長の承認が得られること。※詳しい受講要件はホームページをご確認ください。
学習方法	自宅での学習(郵送で答案を提出)+スクーリングにより習得

“もっと”を極めたい人へ ～ソーシャルワーカーの国家資格～

社会福祉士 短期養成コース

専門実践教育訓練給付制度
厚生労働大臣指定講座

ソーシャルワークのプロフェッショナル 社会福祉士をめざす

社会福祉士は相談援助業務の国家資格です。複合的な課題を抱える方々の支援において、高い専門性を発揮することが期待されます。本短期養成コースを卒業後、国家試験受験資格が得られます。

短期養成コース卒業 → 国家試験合格 → 社会福祉士資格取得・登録 → さらなるキャリアアップへ

本通信課程の特色

1. スクーリングは全国3会場から選択可能
2. 多彩な講師陣による指導で実践力を高める
3. 充実した国家試験対策のサポート体制
4. 経済的負担を軽減 専門実践教育訓練給付制度指定講座です

受講期間	2021年4月16日▶2022年1月15日(9ヶ月間)
受講料・要件	188,400円～(詳しくはホームページでご確認ください)
学習方法	自宅での学習(郵送で答案を提出)+スクーリングにより習得

中央福祉学院(ロフォス湘南)では、徹底した感染症対策を講じ、スクーリングおよび宿泊施設を運営します。

主催：社会福祉法人全国社会福祉協議会
中央福祉学院(ロフォス湘南)

中央福祉学院とは・・・

社会福祉従事者を対象とした研修を行っている機関です。昭和25年から年間約10,000人が受講し、社会福祉従事者対象の研修では最も歴史と実績を有しています。独自の研修事業のほか、国からの委託事業を実施し、キャリアアップや人材育成を全力でサポートします。宿泊施設を併設していて受講しやすい環境です。

詳しくはホームページをご覧ください
https://www.gakuin.gr.jp/

中央福祉学院 検索 ←クリックして検索!

SNSもご覧ください

〒240-0197 神奈川県三浦郡葉山町上山口1560-44
TEL:046-858-1355 FAX:046-858-1356

制作 ゲーム 運動 介護の現場で役立ちます!

レクリエ

[2021] 1・2月
表紙イラスト/丹下京子
表紙デザイン/村沢尚美 (NAOMI DESIGN AGENCY)

みんなで作る壁面

1月

獅子の福舞

獅子のいろいろな表情や、体の紋様のスタンプが楽しい壁面です。

制作／前田ビバリー　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

獅子舞の作り方

準備

●p.110の図を参照し、画用紙（白）から帯を切り出す。

●コピー型紙を利用し、厚紙から各パーツの型を切り出す。

●スタンプを作る。直径 4㎝の円に切った段ボールに、輪ゴム4本をそれぞれ二重にして放射状に巻く（A）。T字型に折り曲げた段ボールの帯をAの裏に貼り、持ち手にする（B）。

A　4㎝　輪ゴムを二重に巻く　Aの裏　B

ねらい

● 切る、貼る、スタンプするなどの作業を通じ、**手指の巧緻性の維持・向上を図る。**

● 色選びや表情作りを楽しむなかで、**個性を表現する。**

型紙 p.110

● 用具

はさみ／のり／セロハンテープ／両面テープ／スチロールトレーや牛乳パック（絵の具用）

● 材料

画用紙（緑、紫、紺、赤、白、黄、黒、薄茶、ほか背景用各色）／絵の具（白）／油性ペン（黒）／段ボール／輪ゴム／厚紙

1 型を利用し、画用紙（緑、紫、紺）から獅子の体の形を写して切り出す。絵の具（白）を少量の水で濃いめに溶き、紋様をスタンプする。

2 画用紙（白）の帯を1の裏にのりでしっかり貼る。帯の端と端を重ねてセロハンテープでとめ、軽く湾曲させる。

少し湾曲させてとめる

目玉や鼻の穴、歯はペンで描く

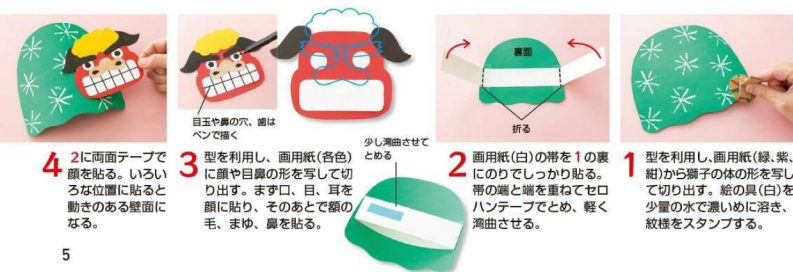
3 型を利用し、画用紙（各色）に顔や目鼻の形を写して切り出す。まず口、目、耳を顔に貼り、そのあとで額の毛、まゆ、鼻を貼る。

4 2に両面テープで顔を貼る。いろいろな位置に貼ると動きのある壁面になる。

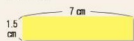
みんなで作る壁面

2月

椿の咲く島

立体感のある椿が満開の、花のトンネル。
色あざやかな椿をたくさん咲かせましょう。

準備

●画用紙（黄）から下図の寸法で花心用の帯を切り出す。

7㎝
1.5㎝

●コピー型紙を利用し、画用紙（各色）から花の台紙を切り出す。

ねらい

● 紙を丸める、ひねる、貼るなどの作業を通じ、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
● 早春に咲く花を作ることで、**季節を感じ、生活意欲の向上を目指す**。

● **材料**
お花紙（赤、ピンク、白など）／画用紙（赤、ピンク、白、黄、緑ほか背景用各色）

● **用具**
はさみ／のり／セロハンテープ

型紙 p.111

制作／阪本あやこ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

椿の作り方

1 お花紙を巻いて輪にし、花を作る。

①お花紙を横向きで手前からふんわりと巻き、棒状にする。

②両端を持って、1回ひねる。

③輪にして、セロハンテープでとめる。

切り込みを開く

2 花心を作る。花心用の画用紙(黄)の帯に0.5㎝幅の切り込みを入れ、端から巻いてのりでとめる。

3 花の台紙の真ん中に2をのりで貼る。

4 3の周囲にのりをつけ、1を貼る。

季節を楽しむ
今月のカレンダー

1月
羽子板

花や風物をモチーフにして、季節を感じられるカレンダーを作りましょう！

型紙 p.111

● 材料

台紙用の画用紙（八つ切り）／画用紙（薄茶、白、緑、黄緑）／おりがみ（黒、ほか好みの色）／千代紙／水性ペン（ピンク、茶）／段ボール片

●カレンダー部分は、p.92、93を140％に拡大コピーして台紙の下半分に貼る

作り方

1. コピー型紙を利用して、画用紙から羽子板、梅、松、竹を、千代紙から羽子板の柄の飾りを切り出す。また、2㎝角の千代紙片も数枚切り出す。
2. 梅と松には水性ペンで花心などの模様を描く。
3. 羽子板に❶❷を貼る。羽子板の裏に段ボール片を上中下3か所に貼り、立体感を出す。台紙にカレンダーを先に貼り、そのあとで羽子板を斜めに貼る。
4. コピー型紙を利用して、おりがみや千代紙から羽根のパーツを切り出し、貼り合わせて添える。

2月

クロッカス

型紙 p.112

● 材料

台紙用の画用紙（八つ切り）／紙テープ（黄、紫）／おりがみ（緑）／キラキラおりがみ／トレーシングペーパー

●カレンダー部分は、p.94、95を140％に拡大コピーして台紙の下半分に貼る

作り方

1. 紙テープを16cmの長さに4本切り、両端を丸細にカットする。中心に折り目をつけて目安にし、放射状に貼る。
2. 写真のように❶を斜め半分に折り、ラッパ状になるように巻いて、セロハンテープでとめる。花を3つ作って台紙に貼る。
3. 葉を作る。4等分に切ったおりがみをじゃばらに折ったら、コピー型紙を利用して葉の形に切り出す。根元を少し折り曲げてのりしろにして、台紙に貼る。
4. コピー型紙を利用して、キラキラおりがみとトレーシングペーパーを丸く切り、周囲を飾って光彩を表現する。

制作／おさだのび子
写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

折り鶴と葉ぼたんの
お正月飾り

牛乳パックを利用して作るお正月のミニ飾り。
おめでたい鶴や葉ぼたんを組み合わせて、
にぎやかな飾りを作りましょう。

制作／本永京子　折り図／大森裕美子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが機能訓練！

お花紙や紙粘土を丸める作業で
指先の機能を維持し、
脳を活性化させます。

材料

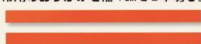
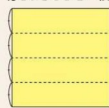
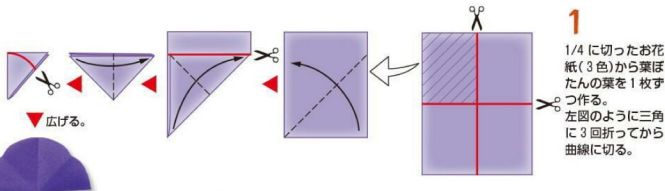
牛乳パック／お花紙（各色）／和紙おりがみ（各色）／おりがみ（帯用　赤、金）／水引（金）／紙粘土（白、ピンク）

用具

はさみ／のり／セロハンテープ

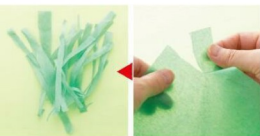
型紙
p.112

ねらい

- 紙を丸める、ちぎる、折り鶴を折るなどの作業を通じて、**指先の巧緻性の維持・向上を図る**。
- お正月に手作りの作品を飾ることで、**晴れやかな気持ちで一年をスタートさせる**。

葉ぼたんを作る

1 1/4 に切ったお花紙（3 色）から葉ぼたんの葉を 1 枚ずつ作る。
左図のように三角に 3 回折ってから曲線に切る。

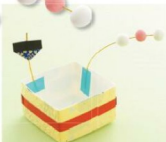
3 半円の真ん中を中心に、ゆるめにロート状に丸める。根元をねじってとめる。同じものを 2 個作る。

2 お花紙（半円に折ったまま）の真ん中にのりをつけ、2 枚目を重ねて貼る。3 枚目も同様に貼る。

飾りを作る

6 お花紙を細く裂いて、箱に詰めるクッション材を作る。

5 水引をはさんでコマの和紙おりがみを貼り合わせる。

4 紙粘土（白、ピンク）を親指の先程度の大きさにちぎり、丸めて水引（10㎝）に通す。

仕上げる

10 6 を詰めて、折り鶴と葉ぼたんをバランスよく入れる。

9 8 の内側に 4 と 5 をセロハンテープでとめる。

8 帯用のおりがみにのりを塗り、真ん中あたりに貼る。端を少し重ねて 2 枚をぐるりと貼る。

7 牛乳パックの周囲に 4 等分した和紙おりがみをのりで貼る。端を少し重ねて 2 枚をぐるりと貼る。

お年玉をかわいらしく包む

手作りぽち袋

おりがみの大きさの千代紙や和紙で
お気に入りのぽち袋を折ってみましょう。

制作／本永京子　折り図／大森裕美子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが
機能訓練！

折る作業やひもを結ぶ作業が、
手指の機能訓練になります。

● 材料

和紙おりがみや千代紙、金紙／ひもや細いリボン、水引など

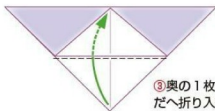
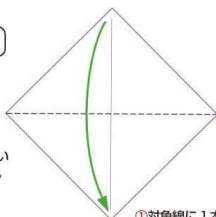
● 用具

はさみ／のり

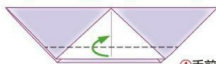
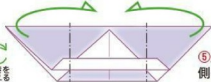
ねらい

- 指先をしっかり使って折ることで、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
- 角を合わせようとすることで、**目と手の協調性の維持・向上を図る**。
- 正月用品を作ることで**今を意識し、生活に意欲をもたらす**。

------谷折り　谷折り矢印　―・―・―山折り　山折り矢印

三角折りのぽち袋

①対角線に１本折りすじをつけてから、半分に折る。

②手前の１枚を上へ折る。

③奥の１枚をあいだへ折り入れる。

④手前の紙を１㎝くらいの幅で折る。

⑤点線のところで左右を向こう側へ折る。折り返した先は、片方の中に差し込むか、シールなどでとめてもかわいい。

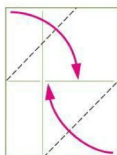
向きを変える

できあがり

お札を入れるときは、一度③まで開きましょう。４つにたたんだお札が入ります。

手紙折りのぽち袋

①縦と横に半分に折って、折りすじを２本つける。

②折りすじに合わせて左を半分に折り、折り目で切り落とす。

③横の折りすじに合わせて、右下と左上を三角に折る。

④裏地の出ているところ２か所を、半分の幅に折る。

⑤④で折ったところに差し込むようにして、上下とも三角に折る。

向きを変える

できあがり

一度③まで開いて、４つにたたんだお札を入れます。

ぽち袋を飾る

1 金紙や千代紙を１㎝角程度に切り、ちりばめて貼る。

2 ひもや細めのリボン、水引などをひと結びし、のし飾りとして貼ってもよい。

15㎝程度に切ったひもなどを２つに折って、ひと結びする。形を整えたら、下を長めに残して切る。

新聞紙で作る

節分の鬼飾り

新聞紙と画用紙をくしゃくしゃにもんで組み合わせた鬼。
顔のパーツの配置によって、いろいろな表情の鬼ができます。

制作／太田美幸　折り図／大森裕美子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが
機能訓練！

新聞紙と画用紙を丸めたり、
まとめたりする作業で
指先の機能維持が図れます。

ねらい

- 紙を丸める、まとめる、つまむなどの作業を通じて、**指先の巧緻性の維持・向上を図る**。
- 眉や目、ひげなどの配置を考えることで、**脳の活性化を促し個性を発揮する**。

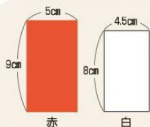
● 材料

新聞紙／画用紙（赤、緑、黒、黄、白など）／色紙／毛糸（髪用　茶系・約１ｍ×３本）

型紙
p.112

● 用具

はさみ／のり／両面テープ／筆ペン

準備

●札用の画用紙（赤、白）を図のように切り出す。

●コピー型紙を利用し、ツノなど顔のパーツを画用紙（各色）から切り出す。

顔の土台を作る

1 新聞紙（1枚）を両手でくしゃくしゃにしてだ円形にまとめ、裏返す。

2 画用紙（緑1枚）を両手でくしゃくしゃにしてから広げる。

3 2の上に1を置き、包むようにまとめる。

4 裏面全体に両面テープを貼る。

5 両面テープのはく離紙をはがして色紙に貼ってから、両手で形を整えたり、指先でつまんだりして顔の表情を作る。

ツノ・鼻・目を作る

【ツノ】

【鼻】

6 ツノと鼻用の画用紙を図のように組み立ててのりで貼り、ツノと鼻を作る。

【目】

7 目のパーツを写真のように重ねて、のりで貼る。

8 5の色紙面にツノを、顔の真ん中に鼻をのりで貼る。

9 耳は折りすじで折ったところをのりで色紙に貼る。

10 右ページの写真を参考に、髪、眉、目、ひげ、口、牙、あごひげを貼る。札用の画用紙2枚を重ねてのりづけし、筆ペンで「鬼は外」と書いて貼る。

おりがみの色や柄を楽しむ

ハートのガーランド

柄おりがみの帯を貼って、ストライプの模様をいろいろ作りましょう。
バレンタインの時期にぴったりの飾りですね。

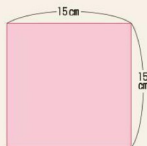
制作／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが
機能訓練！

色や柄の組み合わせを楽しむ作業が、思考力や想像力を刺激します。

準備

●コピー型紙を利用し、厚紙にハートの型を写して切り出す。

●画用紙（各色）を15cm×15cmに切る。

ねらい

- 切る、貼る、折るなどの作業を通じて、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
- 色や柄の組み合わせを考えることで、**脳の活性化を促す**。
- 行事にちなんだ制作で、**今を意識する**。

● **材料**

おりがみや柄おりがみ（各種各色）／画用紙（各色）／ひもやリボン／厚紙

● **用具**

はさみ／のり／セロハンテープ

模様を作る

1 好みの柄おりがみから1cm程度の幅の帯を切り出す。フリーハンドで切り、いろいろな幅の紙があってよい。

切ったところ。いろいろな柄で作ると楽しい。

配慮のポイント

フリーハンドで切るのが難しい人には、切る目安になる線を鉛筆で引いて渡しましょう。

2 台紙用に好みの色のおりがみを1枚選び、適当な間隔をあけて1の帯を貼る。少し斜めになってもかまわない。

ハート形に切り、仕上げる

切って広げたところ。

わ

3 好みの色の画用紙を選び、半分に折る。型を利用し、ハートの形を写して切り出す。

縦向き

斜め向き

横向き

4 ハート形を2に貼る。ストライプは横向きだけでなく、左の写真のように縦や斜めにしても楽しい。

5 ハートの輪郭に沿って4を切る。

おりがみや色画用紙から切り出した、小さいハートをあいだにはさむ

格子にしても楽しい

6 ひもやリボンにセロハンテープでとめて吊るす。縦に並べて吊るし飾りにしても。

音楽レク

歌いながら体操することは、腕や足だけでなく、認知機能や口腔の機能向上にも効果的です。同じ動きができなくても大丈夫！
無理なく、楽しみながら行いましょう。

はじめに
- 体操を行う時は音楽はかけずに、アカペラで歌いましょう。
- 利用者の動きをよく見て、リズムを調整しましょう。

監修・プラン／山崎律子
(株)余暇問題研究所代表取締役、主席研究員。日本レジャー・レクリエーション学会理事。日本老年行動科学会常任理事。『参加したくなる 介護現場のレクリエーション』(中央法規出版)など著書多数。

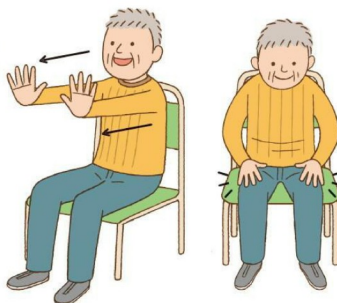
イラスト／浅羽ピピ

♪ 一月一日（いちがついちじつ）

ねらい1

肩関節の柔軟性を高める

腕を伸ばしたり曲げたりすることで、可動域が広がり動きやすくなります。

<言葉かけ例>
- 腕を伸ばしたり曲げたりすると、**肩まわりが楽になります。**
- グーパーをすると指先の動きがよくなり、**普段の生活に役立ちますよ。**

ねらい2

全身の血行をよくする

グーパーをくり返したり、足をたたくことで、血行がよくなります。

<言葉かけ例>
- グーパーをしたり、足を軽くたたくと、**血行がよくなって体が温まります。**
- 足首まで届かなければ、**太ももをたたくだけでもいいですよ。**

♫ 一月一日（いちがついちじつ）

作詞／千家尊福　作曲／上 真行

年の始めの　例（ためし）とて
終（おわ）りなき世の　めでたさを
松竹たてて　門（かど）ごとに
祝（いお）う今日こそ　楽しけれ

初日のひかり　さしいでて
四方（よも）に輝く　今朝のそら
君がみかげに　比（たぐ）えつつ
仰ぎ見るこそ　尊とけれ

やってみましょう！

① とー	しの	② はーじ	めの
③ ため	しーと	④ てー	ーー

両手をグーにして、体の横に出す。

そのまま手をパーにする。

①と同じ動きをする。

⑤ おー	わり	⑥ なーき	よの
⑦ めで	たーさ	⑧ をー	ーー

脇をしめて体のそばで両手をグーにする。

両手をパーにして前に出す。

⑤と同じ動きをする。

⑨ まつ ⑩ たー	たけ てて
⑪ かど ⑫ にー	ごーと ーー

⑬ いーおう　きょうこそ　たのしーけれー

最後ににっこり笑いましょう

脇をしめて体の横で両手をグーにする。

両手をパーにして上に伸ばす。

両手のひらで太ももをポンポンとたたく。そのまま足首までたたいたら、たたきながら太ももまで戻す。

特集 生活動作を改善する

感染予防に配慮した とっさに 頭と体が動く レクリエーション

生活動作の改善につながるレクリエーションをご紹介します。今回は「とっさに動く」ために注意力や反射力を鍛えるレクを集めました。感染予防に配慮しながら楽しく行いましょう。

写真提供／医療法人中村会　介護老人保健施設あさひな
イラスト／タナカユリ　(資)イラストメーカーズ　素材写真／中島里小梨（世界文化ホールディングス）

監修／尾渡順子
医療法人中村会　介護老人保健施設あさひな　認知症介護レクリエーション実践研究会。介護現場での実践者として日本各地でレク研修を行っている。

監修／医療法人中村会　介護老人保健施設あさひな　リハビリテーション科

生活のなかで頭と体をとっさに動かす場面とは？

危険を避けたり、とっさに手を出したりするためには、注意力や反射力が必要になります。

閉まりかけたドアを止める

閉まりかけたドアなどにすばやく反応しとっさに手を出せると、ケガや事故を防ぐことができます。

危険物を瞬時に避ける

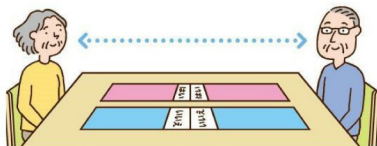
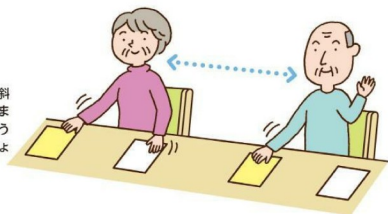
床のコードなど、危険物を瞬時に判断し、避けることが、ケガや事故を防ぎます。

思わず体が動く楽しいレクで注意力&反射力をアップ！

　ぶつかりそうになったときにサッと手を出したり、足元の段差などの障害物に気づいて避けたりする動作は、転倒やケガを予防するために不可欠で、そのためには注意力や反射力が必要になります。
　今回ご紹介するレクは、転がってくる玉をキャッチしたり、指示通りに体を動かしたりなど、加齢によって低下しがちな注意力や反射力を鍛える内容になっています。頭と体を同時に動かすことで認知機能の維持・向上にもつながります。感染予防に配慮し、隣の人と距離を保ちながら、楽しくレクを行いましょう。

＼感染予防に配慮した／ レクを行うためのポイント

1 座る位置を工夫する

飛沫対策のために、距離をあけて横並びや斜め向かいに座り、向かい合わないようにします。対面になる場合は、テーブルを縦に使うなど、できるだけ距離をとるようにしましょう。

2 道具で距離をとる

長いタオルや、牛乳パックを長くつなげたものを利用するなど、道具を工夫することで物理的に利用者同士の距離をとることができます。

3 道具を共用しない

1人1セットずつ道具を用意するなど、できるだけ共用しないようにしましょう。消毒できない紙製のカードなどを共用する際は、直接手で触れないようにトングなどの道具を使うことも1つの方法です。

トングなら洗ったり消毒したりして、くり返し使える利点がある。

イエスノータオル

質問に対して、「はい」「いいえ」が書かれたタオルを取るすばやさを競います。

ねらい

- タオルを手で取る動作で、上肢を鍛える。
- 質問を聞いて答えを考え、すばやくタオルを取ることで、判断力や反射力を向上させる。

隊形

できるだけ相手との距離をとり、向かい合って座る。

用意するもの

70cm程度の手ぬぐいやスポーツタオルなどの細長い布に、「はい」「いいえ」を書いたガムテープを貼る。

1 質問を聞く

テーブルの上に「はい」「いいえ」が書かれたタオルを置く。介護者は「はい」か「いいえ」で答えられる質問を読み上げ、利用者は聞いて答えを考える。

<質問の例>

- ・〇〇県出身ですか？
- ・100万円落ちていたら拾いますか？
- ・生まれ変わったら猫になりたいですか？
- ・お米よりパンが好きですか？
- ・〇〇（有名人）に会いたいですか？

2 すばやく取れた人の勝ち

質問に対して、「はい」なら「はい」のタオル、「いいえ」なら「いいえ」のタオルをサッとつかみ取る。自分の答えに合うタオルを先に取れた人の勝ち。

すばやく取れない人の場合は

対戦相手は同じくらいの身体能力の人を選びましょう。また、手ぬぐいやタオルを細いものにするとつかみやすくなります。

球を落とすなゲーム

3色の筒のうちの1つに球を転がし、受け取る人は落とさないようにキャッチします。

ねらい

- 球を転がしたりキャッチしたりすることで、手と目の協調性を鍛える。
- タイミングを計って球をキャッチすることで、注意力や反射力を向上させる。

隊形

できるだけ相手との距離をとり、向かい合って座る。

用意するもの

ピンポン球　紙コップ

作り方

上部と底を切った牛乳パック
ガムテープでつなげる
※3本作り、赤、白、青のカラーテープをそれぞれ貼る

〈筒の設置の仕方〉

牛乳パックを台にする
ガムテープを輪にしたものなどで固定する

1 筒の色を言ってから球を入れる

ピンポン球を入れる人は、3色の筒のうちどの色に入れるか言ってから球を入れる。

2 紙コップで球をキャッチする

キャッチする人は、言われた色の筒の出口から出てきた球をよく見て、紙コップでキャッチする。

うまくキャッチできない人の場合は

タイミングに慣れるまで何度か練習します。紙コップを大きくしたり、台を低くして筒の傾斜を小さくしたりしてもよいでしょう。

球の動きをよく見てキャッチすることで、手と目の協調性がアップする

おもちひっくり返しゲーム

裏に数字が書かれたおもちをトングでひっくり返し、数字探しや計算をするゲームです。

ねらい

- トングでものをひっくり返す動作で、上肢の協調性や握力を鍛える。
- 数字を見つけることで、注意力を鍛える。
- 数字を計算することで、認知機能を鍛える。

隊形

できるだけ相手との距離をとり、横並びなどで座る。

用意するもの

おもち
段ボールを丸く切って 2 枚を貼り合わせ、表と裏に画用紙を貼る。片面に 10、10、20、30、40、50、60、70、80、90 の数字を書く。10枚ずつ 2 セット用意する。

トング

おもちを並べる

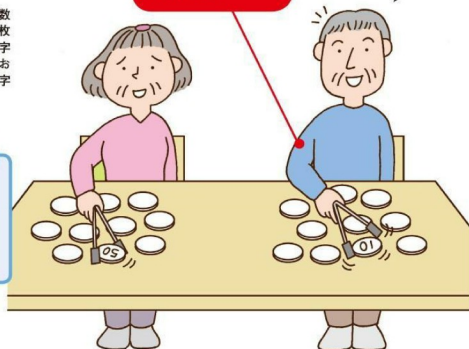
利用者の前に、数字の面を下にしたおもちをランダムに並べる。

1回戦

2 指定された数字をはやく探せた人の勝ち

介護者が「10を探しましょう」などと数字を指定する。利用者は、おもちを1枚ずつトングでひっくり返し、指定の数字を探す。違う数字が出たら、裏返しておく。数字をはやく探せた人の勝ち。数字を変えてくり返し行う。

ひっくり返すのが難しい人の場合は

トングではなく、手でひっくり返します。その場合は、道具を共用しないよう個人専用のおもちを用意しましょう。

2回戦

3 3枚ひっくり返して合計数を競う

おもち3枚だけをトングでひっくり返し、数字の合計を計算する。合計数の多い人の勝ち。

アレンジ

おもちをひっくり返して、出た数字を足していきます。はやくぴったり100にした人の勝ち、としてもよいでしょう。

左右に揺さぶりガード

左右から転がってくるボールを、板を動かしてガードします。

ねらい

- ボールを転がしたり、左右に手を動かしたりすることで、上肢や座位バランスを鍛える。
- 左右から転がってくるボールにすばやく反応することで、手と目の協調性を向上させる。

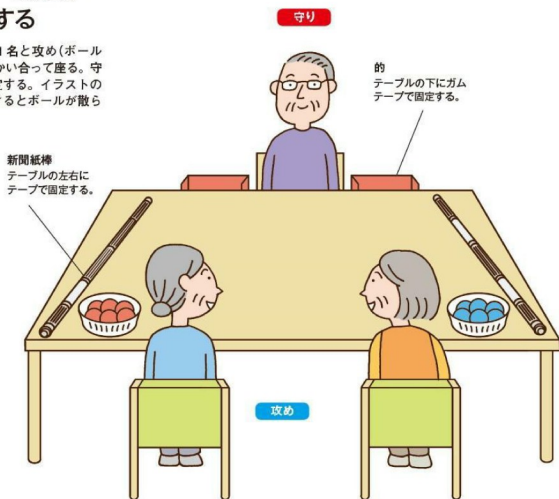
隊形

ガードする1名とボールを転がす2名が、できるだけ距離をとり、向かい合って座る。広めのテーブルを使うとよい。

用意するもの

作り方

守りが1名、攻めが2名で着席する

守り（ガードする人）1名と攻め（ボールを転がす人）2名が向かい合って座る。守りの左右に、的を固定する。イラストのように新聞紙棒もつけるとボールが散らばりにくい。

2 攻めはボールを的に向かって転がす

スタートの合図で、攻めの2名は1名ずつボールを的に向かって転がす。

3 守りは板でボールをガードする

守りは、板を左右に動かして転がってくるボールをガードし、的に入らないようにする。

ガードするのが難しい人の場合は

板を2つ用意し、両方の手で板を持つと、ボールをガードしやすくなります。

4 的に入ったボールの数が少なかった人の勝ち

攻めの人が10球ずつ転がしたら終了。守りの人はボールが的に何個入ったかを数える。交代して行い、的に入ったボールの数が一番少なかった守りの人の勝ち。

手足で色選び

介護者の出すお題から連想する色の色画用紙に手と足をのせます。

ねらい

- 手足を同時に動かすことで、全身を鍛える。
- お題の色を瞬時に考えることで、認知力や反射力を向上させる。
- 手足と目の協調性を鍛える。

隊形

横並びなどで座る。

用意するもの

赤、黒、白、黄の4 色の色画用紙。

テーブルと床に色画用紙を貼る

テーブルに 2 色、床に 2 色の色画用紙を両手、両足が届く位置に貼る。

2 お題を出す

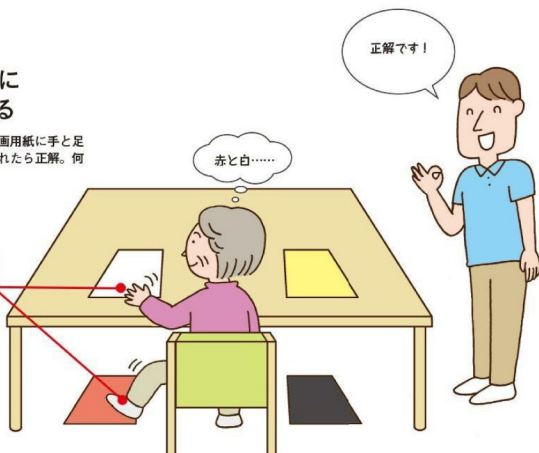
介護者がお題を出す。色画用紙のなかの、
２色で構成されたものの名前をお題にする。

<お題の例>

- 日本の国旗（赤・白）
- パンダ（黒・白）
- みつばち（黄・黒）
- しまうま（黒・白）
- てんとうむし（赤・黒）
- とら（黄・黒）
- ピアノ（白・黒）
- 踏切（黄・黒）
- ホルスタイン（白・黒）
- ゆでたまご（白・黄）

※お題によっては手と足の組み合わせではなく、両方とも手、両方とも足の場合もあります。

3 お題の色の紙に手と足をのせる

利用者は、お題の色の色画用紙に手と足をのせる。正しくのせられたら正解。何問正解できるかを競う。

車いすの人の場合は

床に貼る色画用紙の位置を、体の左右ではなく前のほうにすると、車いすの人でも足が届きやすくなります。

アレンジ

色画用紙の色を変えて行いましょう。例えば、青、緑を入れて赤、白、青、緑に。お題の例として、大根（白・緑）、理容室（赤・白・青）など。

みんなで楽しむ

ホワイトボードでできる 脳トレレク

監修・プラン／石田竜生

大阪よしもとの養成所を卒業後、介護施設で作業療法士として働きながらフリーのお笑い芸人に。日本介護エンターテイメント協会を設立し、セミナー講師、イベントゲストとして日本全国を飛び回る。

見て、聞いて、考えることは、脳の活性化につながります。
ホワイトボードを使って気軽に行える、脳トレのレクリエーションをご紹介します。

イラスト／小野寺美恵

はじめに

- 耳で聞くだけでは理解するのが難しい利用者にも、ホワイトボードに書くことで、目からはっきりと情報が入るため参加しやすくなります。
- 生活になじみのあるものをクイズなどに取り入れ、興味や関心を引き出します。季節のことや今日が何の日かなど、さらに話題を広げてみましょう。
- 普段は使わない脳の部位を刺激し、利用者の記憶力や判断力、思考力に働きかけましょう。
- 介護者が答えを出すのではなく、ヒントを出すなどして、利用者から答えを引き出すように心がけましょう。

何の歌詞かな？ 歌当てクイズ

ホワイトボードに貼ったカードの歌詞から、何の歌かを当てるゲームです。

ねらい

- 歌詞の一部から歌を思い出すことで、達成感を得たり認知機能を刺激したりする。
- 歌のイメージを考えることで想像力・創造力を養う。

準備するもの　歌詞の単語を書いたカードを何枚か用意する。歌の歌詞を模造紙などに書いておく。

クイズの前に、こんな話をしてみましょう

- 「今日は、ある歌詞の一部をお見せするので、その歌の題名を当てていただきます」
- 「歌詞の中の言葉を1つずつ書いたカードをホワイトボードに貼っていきます。歌詞に出てくる順番とは限りませんよ」
- 「歌詞が出てくる場所に貼っていきます」

1 歌の歌詞カードを貼る

歌詞が書いてあるカードを１枚、ホワイトボードに貼る。縦書きした時に、その歌詞の出てくる場所に貼る。

言葉かけ例

「まず１つ、歌詞カードを貼りますね」

「今の季節にぴったりな歌です」

「歌のこの辺りに出てきます」

「『雪』ではないですね。でも冬の歌です」

歌詞の例

朝の霜、岸の家、水鳥、舟、湊江（みなとえ）　など

2 答えが出るまで歌詞カードを貼る

答えが出るまで、さらに１枚ずつ歌詞カードを貼っていく。

言葉かけ例

「ヒントを出しますね。冬の風景を歌った唱歌です」

「ゆったりとした歌ですよ」

「はい、正解！『冬景色』です」

3 歌詞を見ながら全員で歌う

歌詞カードをはがし、歌詞を書いた紙をホワイトボードに貼り、みんなで歌う。

言葉かけ例

「歌詞を見ながら歌いましょう」

「冬の風景を思い出しながら、歌ってみましょう」

「皆さんの思い描く風景でいいですよ」

問題例

いろいろな歌から歌詞を選んで、楽しんでみましょう。

●ゆき

歌詞の例

雪、あられ、山、野原、綿帽子、枯れ木、花　など

●ペチカ

歌詞の例

雪、夜、むかしむかし、お話、ペチカ　など

●北の宿から

歌詞の例

あなた、日ごと、セーター、女ごころ、未練、宿　など

●銀色の道

歌詞の例

遠い、はるかな道、冬、嵐、谷間、銀色　など

●津軽海峡・冬景色

歌詞の例

夜行列車、青森駅、海鳴り、連絡船、津軽海峡　など

●リンゴの唄

ヒント

リンゴ、くちびる、青い空、気持ち、可愛い　など

組み合わせカードゲーム

色と言葉が書かれているカードから、それぞれ１枚を選んで、その組み合わせに合う言葉を探すゲームです。選ぶ時はカードを裏にしておきます。

ねらい

- 予測しない組み合わせを見てから考えることで、認知機能を刺激する。
- 組み合わせの言葉を探すことで集中力を高める。

クイズの前に、こんな話をしてみましょう

- 「この2種類のカードには、それぞれ色と物の名前が書いてあります。１枚ずつ選んで、合う言葉を答えてくださいね」
- 「たとえば、『黒』と『生き物』だったら『黒い生き物』を答えてください」
- 「いくつ言葉を思い出せるかチャレンジしましょう！」

準備するもの　色と言葉を書いたカードをそれぞれ６枚ずつ。

<色カード>

<言葉カード>

【表】　植物　果物　野菜　生き物　風景　料理

【裏】　あ　い　う　え　お　か

色カードは表に６種類の色の名前を書く。言葉カードには６種類の物の名前を書く。それぞれの裏に番号などを書く。

1 ２種類のカードを選ぶ

裏にしたカードを利用者に見せて、それぞれ１枚ずつ選んでもらう。

言葉かけ例

「まず『1～6』のカードから１枚選んでください」

「次に、『あ～か』のカードから１枚選んでください」「『2』と『う』ですね」

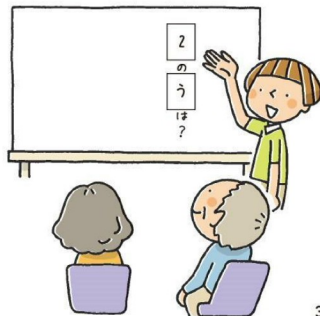
１枚ずつ選んでください

2 選んだカードを裏のまま、ホワイトボードに貼る

利用者が選んだカードを裏にしたままホワイトボードに貼り、「□の□は？」と書く。

言葉かけ例

「選んだカードをひっくり返しますよ！」

「さあ、どんな組み合わせになるでしょう？」

3 組み合わせた言葉を挙げてもらう

選んだカードをひっくり返す。組み合わせた物の名前を挙げてもらう。

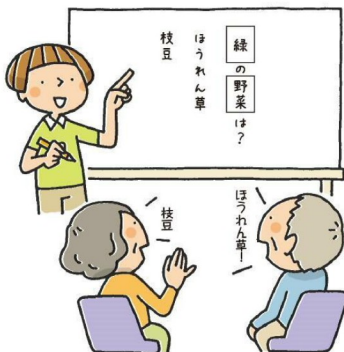
言葉かけ例

「『2』は『緑』でした。『う』は『野菜』です。『緑の野菜』を皆さんで考えてください」

「好きな野菜を思い出してみてください」「子どものころ嫌いだった緑の野菜はありませんか?」

「ほうれん草。いいですね！ ほかにどんな野菜がありますか?」

緑の野菜の例

ほうれん草、ピーマン、きゅうり、大葉、ブロッコリー　など

ゲームの展開例

色カードだけ替える

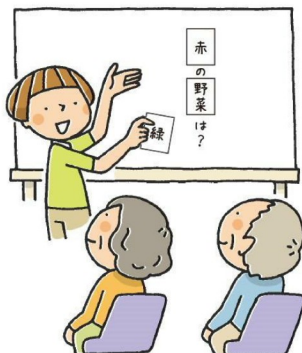
物の名前はそのままに、残った色カードから選んで組み合わせの言葉を挙げる。

言葉かけ例

「色だけ替えますよ。この中から選んでください」

「『赤』ですね！ 今度は『赤い野菜』を答えてください」

赤い野菜の例

トマト、にんじん、唐辛子、さつまいも、パプリカ、ラディッシュ　など

組み合わせ例

いろいろな組み合わせで、試してみましょう。

- **茶 の 料理 は?**
  肉じゃが、カレー、きんぴらごぼう、納豆、唐揚げ、とんかつ　など
- **白 の 野菜 は?**
  白菜、だいこん、かぶ、玉ねぎ、長ねぎ、えのき茸、ホワイトアスパラガス　など
- **黄 の 植物 は?**
  いちょう、ひまわり、たんぽぽ、菊、キンモクセイ、菜の花、スイセン　など
- **黒 の 生き物 は?**
  ゴリラ、チンパンジー、カラス、かぶとむし、くわがた、すずむし　など
- **黄 の 果物 は?**
  バナナ、レモン、みかん、グレープフルーツ、梨、パパイヤ　など
- **赤 の 風景 は?**
  初日の出、夕焼け、火山、信号機、チューリップ畑、標識　など

ごぼう先生の童謡・唱歌でお達者体操

ごぼう先生プロフィール

株式会社GOBOU代表。本名　簗瀬(やなせ)寛(ひろし)。介護の「GO」、予防の「BOU」で、ごぼう先生と名乗り、介護予防を笑顔で伝える大人のための体操のお兄さん。DVD「R70ごぼう先生の健康体操」シリーズ（株式会社GOBOU）、「介護予防に役立つ ごぼう先生の大吉体操DVD付き」（世界文化社）などが好評発売中。

おなじみの童謡・唱歌に合わせてできる体操で、無理なく楽しく機能向上を図りましょう。

撮影／磯崎威志(Focus & Graph Studio)　西山航（世界文化ホールディングス）

1・2月は 春よ来い で「上肢」をお達者に！

お花紙で作ったお花を両手につけて、春の雰囲気を演出！　上半身をゆったりと動かして鍛えましょう。

春よ来い

作詞／相馬御風
作曲／弘田龍太郎

1
春よ来い　早く来い
あるきはじめた
みいちゃんが
赤い鼻緒の
じょじょはいて
おんもへ出たいと
待っている

2
春よ来い　早く来い
おうちの前の
桃の木の
蕾(つぼみ)もみんな
ふくらんで
はよ咲きたいと
待っている

お花紙で作ったお花を輪ゴムで両手につけます。

両手を右に伸ばす。

両手を左に伸ばす。

後半

両手を上に伸ばし、ひらひらさせながら下ろす運動です。

⑤ あかいはなおの

手拍子を
2回します

手拍子を 2 回する。

⑥ じょじょはいて

ゆっくりと
両手を
上げます

両手を頭上に上げる。

⑦ おんもへでたいとまっている

ひらひらと手首を返しながら、ひじまで手を下ろす。

※ 2 番は 1 番と同様に。

焼き餅風ぜんざい

ごはんを延ばして焼くことで、香ばしい焼き餅に。
寒い季節にぴったりの、温かいぜんざいです。

レシピ・料理／熊谷真由美（ラクレムデクレム）　指導／藤原記代子（社会福祉法人三徳会 荏原ホーム・管理栄養士）
イラスト／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ごはんのココがgood！

- 残りごはん（冷凍）でも作れる！
- しっかりつぶすともちもち感が出る！
- かみやすく、歯切れがよい！
- 腹もちがよい！

ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 指でつぶす、丸める、詰めることで指に力が入る。
- 季節にちなんだおやつを作ることで、今を意識する。

こんな動作で機能向上を！

● 材料（５人分）

ごはん 300g／片栗粉 小さじ5／粒あん 200g／片栗粉（とろみ用）大さじ２／水 200mL

● 用具

炊飯器／計量スプーン（大さじ、小さじ）／計量カップ／ラップ／ホットプレート／フライ返し／まな板／テーブルナイフ／耐熱ボウル／ゴムベラまたは木べら／お玉／電子レンジ／牛乳パック

● 下準備

洗って乾かした牛乳パックを１cm 幅に切り、人数分の型を作る。

1人分あたりの成分

エネルギー 222kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 0.4g
炭水化物 49.7g／塩分 0.0g

丸めたごはんに片栗粉をまぶす

● ラップの上で丸めたごはんに片栗粉小さじ１をかけ、転がして片栗粉をまぶします。ラップの上で転がすことで全体に片栗粉がつきやすくなります。

ごはんを型に詰める

● 型の中央に丸めたごはんを置き、指で押して広げていきます。

指でゆっくりと押す

● 型の角を指で押さえながら、もう一方の手の指でごはんを隅までしっかり詰めます。四隅とも同様の方法で詰めていきます。

型を片方の手の指で押さえる

基本の作り方

1 ごはんをつぶし、型に詰める

広げたラップの中央に５等分したごはんをのせる。ラップの端を折りたたみ、こぶしでごはん粒をつぶす。ある程度つぶれたら、指先で細かくつぶす。

しっかりつぶすことで餅のような食感になる

ラップを広げてごはんを中央にのせ直す。上部を絞りながら丸く形を整える。ラップを広げ、丸めたごはんに片栗粉をまぶす(A)。

片栗粉をつけると焼き色がきれいにつき、型からはずしやすい

牛乳パックの型の中央にAを置き、指で押し広げて四隅まで詰めたら、最後に表面を指で平らにならす。

四隅にごはんをしっかり詰めておくと、型からはずした時に崩れにくい

2 ごはんを焼いて切る

ホットプレートに１を並べ、200℃で４分焼く。ひっくり返してさらに４分焼く。

焼きすぎると、中まで硬くなるので、表面が乾けばOK

粗熱が取れたら、ごはんを軽く押さえながら型を持ち上げ、抜き取る。ごはんを食べやすい４等分に切る。

3 粒あんで汁を作り、お椀に盛る

耐熱ボウルに粒あんと片栗粉を入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で３分加熱。ラップを外し、全体を混ぜて滑らかにする。

粒あんに片栗粉を混ぜておくことで水を加えた時にダマになりにくい

お椀の中に２の焼きごはん２切れを入れ、汁をかける。その上に、焼きごはん２切れをのせてでき上がり。

チョコレートライスプディング

バレンタインにちなんだチョコレート味のプリンです。
温かいうちにいただき、とろりとした食感を楽しみます。

レシピ・料理／熊谷真由美（ラクレムデクレム）　指導／藤原記代子（社会福祉法人三徳会 荏原ホーム・管理栄養士）
イラスト／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ごはんとチョコが口でとろける！

ごはんのココがgood！

- 残りごはん（冷凍）でも作れる！
- 蒸すことでやわらかくなる！
- 味の邪魔をしないので、チョコレートともよく合う！
- 腹もちがよい！

ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 指でつぶす、注ぐ、飾ることで指に力が入る。
- ごはんとチョコレートの意外な組み合わせが会話のきっかけになる。

こんな動作で機能向上を！

つぶす

注ぐ

飾る

● 材料（４人分）

ごはん 120g／卵 １個／砂糖 大さじ２／牛乳 150mL／ココアパウダー 大さじ２／板チョコレート（ミルク） ４片／バナナ １本／イチゴ ４個

● 用具

炊飯器／計量スプーン（大さじ）／計量カップ／ラップ／ボウル／泡立て器／小さいお玉／ホットプレート（蓋つき）／アルミホイル／まな板／テーブルナイフ

＊カップはアルミのプリンカップ（110mL）を使用。100円ショップなどで購入できる。浅めの湯のみなどで代用してもよい。

1個あたりの成分

エネルギー 198kcal／たんぱく質 4.9g／脂質 5.8g
炭水化物 31.7g／塩分 0.0g

配慮のポイント

ごはんをカップに入れる時の声かけ

● プリン液が浸透しやすいように、ごはんはカップに押し込まず、ふんわりと入れます。

配慮のポイント

プリンを蒸す時のひと工夫

● 水滴防止と熱を逃がさないために、プリンの上にアルミホイルをかぶせます。

アルミホイルで覆う

▼

● さらに蓋をして蒸します。アルミホイルによって高温が維持されるため、蒸し時間が短くなります。

蓋をする

基本の作り方

1 ごはんをつぶし、カップに入れる

広げたラップの中央に４等分したごはんをのせて折りたたむ。指の腹でごはん粒をしっかり押しつぶし、広げていく。

指の跡が残るくらい薄く平らに広げる

ラップを広げて、ごはんをカップの中にふんわりと入れる。

詰めずにすき間をあけて入れることで、プリン液と混ざりやすくなる

2 プリン液を作り、注ぐ

ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で白身を切るように、サラサラになるまでよく混ぜる。ココアを加えて混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。

牛乳を少量ずつ加えて混ぜるとダマになりにくい

ごはんの上からプリン液をゆっくりと注ぎ入れる。

カップの真ん中をめがけて注ぐとこぼれにくい

3 蒸して果物を飾る

ホットプレートの高さの半分まで熱湯（材料外）を注ぎ入れ、**2** を並べる。その上からアルミホイルで全体を覆い、ホットプレートの蓋をして、180℃で10分加熱する。

表面が固まったら、ホットプレートから取り出す。余熱があるうちに板チョコレート１片をのせる。

余熱でとろりと溶けるチョコレートの風味で味わいが増す

バナナは斜め切りに、イチゴはヘタを落とし、縦に切る。プリンの上に、バナナとイチゴを少しずらしながら飾りつけ、温かいうちにいただく。

レクリエ読者のページ

レクリエCafé

『レクリエ』の読者からいただいた、制作物の写真を紹介するレクリエカフェ。こんなもの作ったよ！こんなことがありました！　など介護の現場での感動、喜び、驚きなどをどんどんお寄せください。

おたよりをご紹介します！

デイサービスさかもと広場（青森県）

外出行事ができないため、施設内でみこしを制作して盛りあがりました。利用者様・職員一丸となって取り組みました。

ふらわーはうす（千葉県）

「夏野菜」をテーマに壁面を制作しました。様々な色のお花紙を丸めて貼りつけました。11種類ありますが、わかりますか？

堀江病院・作業療法室（愛媛県）

夏を涼しくすごせるような制作を、皆で一生懸命作りました。「昔はこうやって冷やしよった。懐かしい」と会話も弾みました。

小規模多機能型きぬの園（栃木県）

ストローで花火の壁面を作りました。細かい作業でしたが一生懸命頑張り、きれいな花火が施設に打ちあがりました。

ケアホーム小郡デイサービスセンター（山口県）

利用者様と大きな金魚を制作しました。他の魚を探す楽しみもつけくわえました。エアパッキンの泡もきれいでしょう！

小規模多機能型居宅介護「ほほえみ手稲」（北海道）

花火大会が中止になったため、ちぎり絵で花火を制作しました。器用な方が多く、予定より早くに素晴らしい作品が完成しました。

デイサービスセンター・ちあき（愛知県）

地域の有名な七夕祭りが中止になったため、少しでも雰囲気を感じられるよう、利用者様にも協力していただき制作しました。

デイサービスセンター レインボウヴィレッジ（鳥取県）

「レクリエ」2019年7・8月号を参考にしました。大きな七夕飾りに願いを込めて、天井の梁に吊るしながら短冊を貼っていきました。

ヒューマンサポート古河（茨城県）

様々な色画用紙を使って風鈴を制作しました。すだれに吊るして飾り、「涼がいっぱいの夏」を演出することができました。

デイサービス にこにこふくちゃん（島根県）

利用者様と、『レクリエ』の「あさがおの垣根」の壁面を制作しました。見るだけで元気をもらえるような仕上がりになりました。

ふれあいデイ ぱんじぃ（神奈川県）

『レクリエ』を参考に、楽しく壁面作品に取り組んでいます。上段は睡蓮、下段はあさがおをテーマに制作しました。

たねだ内科 通所リハビリ（大分県）

ひまわりのがくはペットボトルのふた50個を茶色にスプレーし、花びらはお花紙1500枚を一つひとつ思いを込めて丸めて作りました。

ニングルの森 御蔵山（京都府）

織姫と彦星の再会の喜びを壁面で表現しました。大きな星はおりがみを立体的に折り、工夫をこらしました。

デイサービス「みのりの里」（東京都）

利用者様と、あさがおをおりがみで表現しました。それを貼りつけた用紙を並べて、1枚の立派な壁面が仕上がりました。

サンシャイン デイサービスセンター（青森県）

『レクリエ』を参考に、障子紙を染めて2種類のあさがおを作りました。障子紙を広げた時、利用者様の笑顔も一緒に咲きました。

シニアグランドホーム 藤和の響（群馬県）

3つのフロアで利用者様全員がコツコツと制作にあたりました。あっという間に見事なあじさいの壁面ができあがりました。

横浜市本牧原地域ケアプラザ（神奈川県）

デイサービスの利用者様が、機能訓練も兼ねたレクとして、色画用紙をちぎって素晴らしいあじさいの壁面を完成させました。

小規模多機能型居宅介護 たのしい家醍醐（京都府）

細く切った色画用紙を巻いて棒状にし、皆で和気藹々とあじさいの花の形に貼りました。葉はおりがみとちぎり絵で作りました。

あかつきの里デイサービス（熊本県）

「七夕に逢える喜び」というタイトルの壁面です。天の川は小さく切ったおりがみを使い、星くずを表現しました。

熊谷介護センター（埼玉県）

施設内で季節を味わい、楽しくすごせるように、7月は天の川の壁面を制作しました。利用者様が七夕に願いを込めて短冊を書きました。

特別養護老人ホーム キラリの舎（栃木県）

コロナ禍で外出ができないため、利用者様に少しでも楽しんでいただきたいと思い、「仙台の七夕飾り」をイメージして作りました。

青空つどいの家（山形県）

新聞紙をちぎり、色分けして制作しました。色ムラによって迫力もアップ。介護度にかかわらず多くの利用者様が参加できました。

介護付きホームはなことば鶴見（神奈川県）

藤の壁面をお花紙で作りました。完成した作品を見て、「簡単に作れたけど素敵なものができたね」と利用者様の笑顔も咲きました。

介護老人保健施設めぐみ　通所リハビリテーション（東京都）

『レクリエ』を参考に制作した藤を吊るしました。天井に藤棚が見える光景が、利用者様にとても好評でした。

SOMPOケア 札幌星置 小規模多機能（北海道）

春をイメージした花畑を、皆で２か月かけておりがみで制作しました。周囲には誕生会でお渡しするものと同じブーケを貼りました。

ふらっとデイサービス（長野県）

おりがみを組み合わせてかきつばたを作りました。利用者様が自ら色合いを考え、一人ひとりの個性が出た作品になりました。

まごころデイサービス木戸（新潟県）

紫色、藤色、黄色とカラフルなあやめを皆で作りました。空にはツバメ、池の中には錦鯉と、イキイキとした壁面になりました。

伸生会　いきいきデイサービス（神奈川県）

スイートピーは『レクリエ』を参考に、クローバーは職員のアイデアです。皆で役割分担して、とても素敵な壁面が完成しました。

小規模多機能ホーム「綾の里」（岩手県）

施設から見える三陸鉄道を、テグスで動くしかけをつけて制作しました。チューリップはぬり絵や千代紙を貼って作りました。

グループホームかぐや姫（愛媛県）

花の壁面を利用者様と楽しみながら制作しました。フェルトの切り方で、バラや百日草などいろいろな花に見えるのが新鮮でした。

グループホーム夢家族・正木（岐阜県）

利用者の皆様と一緒に羽島市の地図の壁面を制作しました。材料には、丸めたお花紙を使用しています。

デイサービスセンターサザンクロス（大阪府）

『レクリエ』を参考に、ホールの柱を木に見立てたしだれ桜を制作。毎年、装飾を増やして満開の桜の下でお花見を楽しんでいます。

デイサービスセンター長寿の里（茨城県）

『レクリエ』のバラをアレンジしました。100歳になられる利用者様に、筆で「薔薇」と書いていただき一段と素敵な作品になりました。

あかいわデイサービスセンターさくら（岡山県）

卵の殻を植木鉢にして、素敵なカフェにありそうな置き飾りを作りました。利用者様も植物を植え、楽しい園芸の時間になりました。

沼田町デイサービスセンター（北海道）

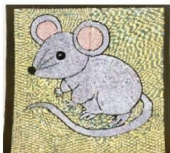
おりがみで一つひとつ丁寧にバラの花を作りました。入口にアーチのように飾り、利用者様をはじめ町民の皆様にも絶賛されました。

さわやか新居浜館デイサービスセンター（愛媛県）

利用者様と協力して春の壁面を作りました。皆様と一緒に楽しく作ることができ、フロアに飾って毎日見ては、喜びを感じています。

デイサービスセンター花園（北海道）

『レクリエ』に掲載された「お地蔵様」を、新聞紙を丸めたものを貼って制作。「かさじぞう」をイメージして冬を表現しました。

ニチイケアセンター駿河（静岡県）

毎年干支を数か月かけて、皆でコツコツと仕上げています。ソックスの切れ端を色分けし、細かく切り、ボンドで貼った力作です。

北湯沢温泉ケアハウス クアリゾート453（北海道）

「レクリエ」2020年1・2月号を参考に、利用者様が絵馬作りをしました。木材で鳥居を制作し、まるで神社のようなできばえに。

メールで　お手紙で

投稿お待ちしております!

皆さまの取り組みや介護にまつわるエピソードをお送りください。
レクリエ本誌、電子書籍、ホームページでご紹介します。

写真・おたよりは…

壁面や行事制作物、行事での様子などの写真を簡単なエピソードを添えてお送りください。介護での喜びや感動、利用者とのエピソードなどおたよりは何でも大歓迎！

インスタグラムでは

レクリエを参考にして作った制作物をどんどんアップしてください。

#レクリエ見て作ったよ
#レクリエ
のハッシュタグをつけてくださいね！

●こちらまでお送りください

郵送の場合

〒102-8194　東京都千代田区九段北4-2-29
㈱世界文化ライフケア「レクリエカフェ」係

メールの場合

r-cafe@sekaibunka.co.jp

メールの件名を「レクリエカフェ」とし、お名前と連絡先、エピソードを添えて写真をお送りください。編集部から返信する場合がありますので、携帯電話からの投稿の際は、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定してください。

掲載された方には記念品を差し上げます！

友禅千代紙セット

制作で使える千代紙のセットです。鮮やかな色合いで大活躍します。
※記念品は変更になる場合があります。

【応募時の注意】
●お名前（事業所名）・ご住所・お電話番号・簡単なエピソードを明記のうえ、上記の宛先にお送りください。
●**応募のおたより、写真は他誌に投稿されたものはご遠慮ください。**また、制作物など参考にされた書籍・雑誌があれば、書名・雑誌名をお書き添えください。
●**写真を投稿される場合は、写っているご本人（必要であればご家族）や団体の責任者の了承を得てください。**
●郵送でお送りいただいたおたより、写真は原則として返却いたしません。投稿されてから掲載まで、時間がかかることがあります。投稿多数の場合、編集部で掲載作品を選ばせていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。
●114ページの「個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、利用目的等に同意のうえ、ご投稿ください。

プレゼントつき!

使える!便利!で選んだ

レクリエ PICKUP!

編集部が取材で出合った、優れものをご紹介します

レク用品をまとめて除菌できる

JOY KING 除菌ボックス

UV(紫外線)とオゾンを使って、99.9%の除菌ができる便利なボックスです。大容量なので、レクで使用した道具や文房具をまとめて入れることが可能。カードなどの紙類も除菌できるため、安心してレクが行えます。

30cm
30cm
30cm

一度にたくさん除菌できる大容量

2つのパワーで除菌

UV(紫外線)の照射

オゾンの発生

UVライトが当たらない場所も、オゾンが入り込んでしっかり除菌。

便利な折りたたみ式

3つのおすすめポイント

1 アルコールが使えない紙類も除菌できる

2 電源はUSBケーブルと乾電池の2種類に対応
※充電式ではありません

3 使わないときは折りたたんでコンパクトに収納

使い方

1 箱を広げて、除菌したいものを入れる

2 ふたを閉めてUVユニットを取りつける

3 ボタンを押して、約60分で除菌が完了

㈱株式会社シャイン
〒103-0004 東京都中央区東日本橋1-9-5 シャインビル ☎03-5823-8346 http://www.shine-jp.com/

JOY KING 除菌ボックス

サイズ：(使用時)30×30×30cm、(折りたたみ時)30×9×30cm
電源：単3電池4本もしくはmicroUSBケーブル
セット内容：除菌ボックス一式(ふた、本体、底板)、UVユニット、USBケーブル、取扱説明書／保証書
価格：6,980円(税別)

ネットで FAXで 買える！

レクリエSHOPPING

感染対策グッズや、レクリエーショングッズ、書籍やDVDなど、介護現場ですぐに役立つ商品を集めました。
欲しいものが決まったら、WEBサイトかFAXよりご注文ください。

カタログ有効期限　2021年1月31日

感染対策グッズ

化粧移りが気になる方に

ファンデーションが目立ちにくいマスク

肌に密着する内側に撥水生地を使用した、ファンデーションや口紅などの化粧移りがしにくいマスク。外側は抗ウイルス生地のため、飛沫防止にも役立ちます。

本体 **1,000**円＋税

小さめサイズ

商品番号：1097231

ふつうサイズ

商品番号：1097230

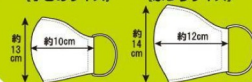
●素材／本体：ポリエステル85%、ポリウレタン15%
中：ポリエステル100%
●色／外側：白、内側：ベージュ　●国産

3層構造で飛沫をガード！

こんなに差が出ます！

同社通常マスク

本製品

※内側はベージュ色

※本製品はストレッチ性があるため、サイズに多少のバラつきがあります。二つ折りした時の直線寸法になります。

耳ゴムがサイズ調整用アジャスター付きに！

NEW 高さ調節ができる

アクリルパーテーション

テーブルなどのフラットな場所に置いて使える透明なパーテーション。アクリル板の厚さは2㎜と、しっかりとした作りで飛沫防止に役立ちます。

アクリルパーテーション600
本体 **6,200**円＋税

商品番号：1096300

アクリルパーテーション900
本体 **7,200**円＋税

商品番号：1096301

アクリルパーテーション1200
本体 **11,500**円＋税

商品番号：1096302

ポイント

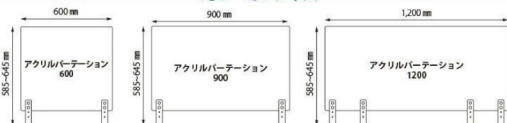
1 サイズが選べる
幅を600㎜・900㎜・1,200㎜の3種類から選べます。

2 高さを調節できる
金具の位置を変えることで高さは3段階に調節できます（3㎝間隔）。

3 連結できる
アクリル板をつなげて固定することで、好きなサイズにカスタマイズできます。

使用例（600㎜）

えらべる3サイズ

アクリルパーテーション600（600㎜、585～645㎜）
アクリルパーテーション900（900㎜、585～645㎜）
アクリルパーテーション1200（1,200㎜、585～645㎜）

●セット内容／アクリル板、脚金具、ツマミネジ、ツマミナット

ご注文はFAXかWEBで！

FAX p.50の注文用紙をコピーするか切り取ってご記入のうえ、FAXにてご注文ください。

WEB レクリエショッピング 検索

https://priprishop.ocnk.net/product-group/21

サイトがリニューアルしました！
WEBサイト「ワンダーショッピング」が「ほいくとかいごのおかいもの」としてリニューアル！介護関連商品は「レクリエSHOPPING」から選んで、ご注文ください。

いっしょに脳トレ 足踏みかめさん

＋

脳のトレーニング

同時に行うことで、生活習慣病、認知症、転倒の予防に

足踏み運動に合わせて、脳トレになる声かけで運動のサポートをしてくれます。挨拶やおしゃべり機能もついており、楽しく運動を続けることができます。

本体 12,000円＋税

商品番号：1052962

挨拶から日常会話まで
楽しいおしゃべりが 1,700語！

脳トレは全部で8種類

足踏みメニューは、カウントアップ、カウントダウン、あいうえお、倍数で拍手、倍数でお題、どんどん足そう、どんどん引こう、うたの8種類。うたのトレーニングには、赤い靴／かごめかごめ／さくらさくら／むすんでひらいて　など30曲を収録。

●セット内容／本体、リモコン、取扱説明書
●サイズ／本体：500×60×320㎜
リモコン：40×130×20㎜
●重さ／本体：約1,260ｇ
リモコン：約50ｇ
●電池／本体：単3アルカリ乾電池4本(別売)
リモコン：単4アルカリ乾電池2本(別売)

脳と指先のトレーニングができる

脳トレボードゲーム よーし！おくぞー！

ボードの上に同じ絵柄や漢字のコマを置いていくシンプルなルールで、集中力や思考力が高められます。コマをつまむ動作は指先のトレーニングにも。

同じ絵柄のコマを置いたり、コマ裏面の言葉に合う絵柄に置いたり、使い方はいろいろ！

NEW

よーし！おくぞー！ご当地クイズ
本体 3,500円＋税
商品番号：1052780

よーし！おくぞー！花・野菜・果物
本体 3,500円＋税
商品番号：1052963

よーし！おくぞー！さかなへん
本体 3,500円＋税
商品番号：1052779

使い終わったあとは収納ボードにしまえます。コマをはめ直す動作も指先の訓練に効果的。

こんなトレーニングに役立つ！
集中力
思考力
指先の巧緻性

●セット内容／ボード1枚、コマ49個(収納ボード付き)、ラベル(表)1枚、ラベル(裏)1枚、説明書1枚
●材質／ボード：紙、ラベル：ポリプロピレン、コマ：ポリエチレンフォーム
●サイズ／ボード：32cm×35cm、厚み：0.4cm
コマ：Φ3cm、厚み：1.5cm

脳トレ・介護予防に役立つ

やさしいぬり絵

大人気のやさしいぬり絵シリーズから、"春から夏"と"秋から冬"に咲く花のぬり絵が登場。シンプルでぬりやすい絵柄で脳が活性化し、達成感が得られます。

A4判／64ページ

やさしいぬり絵　春から夏を彩る花編

本体 **1,000**円＋税

商品番号：4172101

収録している花

サクラ、アヤメ、バラ、フジ、チューリップ、アジサイ、アサガオ、ハイビスカス、ヒマワリなど14種類

やさしいぬり絵　秋から冬を彩る花編

本体 **1,000**円＋税

商品番号：4172201

収録している花

コスモス、カトレア、サザンカ、パンジー、シクラメン、ポインセチア、スイセン、ウメなど14種類

パズルをたくさん解きたい方に

パズルで脳トレ 大人のドリル

ほどよい難しさのパズルがたっぷり100問。漢字パズル、ナンプレ、クロスワード、まちがいさがしなどバラエティにとんだ内容です。『レクリエ』より難しいパズルをお求めの方に、おすすめです。

本体 **800**円＋税

商品番号：6039601

監修：田渕英一

A4変型／132ページ

5つの力を鍛えて認知症予防に！

- 読解力
- 記憶力
- 集中力
- 表現力
- 情報処理力

2人1組でできるストレッチ

家族・ケアスタッフとできる 寝たきり知らず！ 奇跡のひざ裏のばし

利用者と家族・スタッフと2人で行える、「ひざ裏のばし」ストレッチ方法を紹介。元気な方から、車いす、寝たきりの方まで、1回5秒で無理なく行えます。

本体 **1,300**円＋税

商品番号：4177801

著者：川村明

A5判／128ページ

重要ポーズには動画つき

QRコードを読みとると、動画が見られます

5つの体の状態に合わせたケアを紹介

- 第1章 元気さん向け基本のケア
- 第2章 ひざ痛・腰痛さん向けケア
- 第3章 フレイル予備軍さん向けケア
- 第4章 フレイル・車椅子さん向けケア
- 第5章 寝たきりさん向けケア

ごぼう先生のDVD最新刊！

ごぼう先生といっしょ！ 春・夏・秋・冬 目と耳で楽しむ イス体操

懐かしい歌とともに、日本の美しい四季の風景を見ながら体操ができます！　イスに座ったままでゆったりとできる体操のDVDです。

本体 **3,300**円＋税

商品番号：1081257

懐かしい映像を見ながら体を動かしましょう！

収録曲

さくらさくら／みかんの花咲く丘／浜辺の歌／赤とんぼ／ペチカ　など懐かしい歌が計35分

本＆DVD

アナウンサー・赤間裕子先生の口腔トレーニング本

大きく口を開けて
口の周りの筋肉を
鍛えましょう

20種類の早口言葉を収録した

『早口言葉で口腔トレーニング』(DVD付き)

正しい口の開け方からわかりやすく丁寧に紹介。早口言葉を取り入れ、口腔トレーニングに楽しく取り組める内容です。DVDを見ながら練習できます。

A４判／68ページ
本体 **3,500**円＋税

商品番号：4115401

曜日別、１日15分で毎日続けられます！

DVD付き

楽しく口腔機能を高める！

『1日1回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング』

誰でもチャレンジできるよう「あいうえお」を使ったトレーニングを紹介しています。早口言葉やかるた、百人一首、ニュース原稿なども取り入れ、脳の活性化にも役立つ一冊です。

A５判／96ページ
本体 **1,200**円＋税

商品番号：4160801

口を動かしながら手を動かすトレーニングも紹介！

イライラ、モヤモヤを解消!

介護職のためのストレスケア

ストレスを感じることが多い介護の現場。ストレスが大きくなると心身に不調をきたし、自分がつらいだけでなく、業務に支障をきたすことにもなります。ストレスの心身への影響と、それを上手に軽減する対処法を紹介します。

文／松崎千佐登　イラスト／尾代ゆうこ

監修　田辺有理子

横浜市立大学医学部看護学科講師、精神看護専門看護師、保健師、精神保健福祉士、公認心理師。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会トレーニングプロフェッショナル。医療・介護職のメンタルヘルス、介護ストレス、虐待防止などに関する研修や情報発信を行う。著書に『イライラとうまく付き合う介護職になる！アンガーマネジメントのすすめ』など。

介護従事者の8割以上が何らかのストレスを抱えています

人員不足

新型コロナ

人間関係

責任

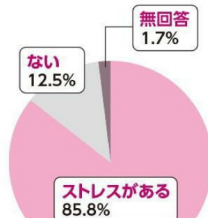
ストレス

ズシーーッ

平成28年「介護労働者のストレスに関する調査（公益財団法人介護労働安定センター）」によると、介護従事者の85.8%が下記のようなストレスがあると回答しています。

無回答 1.7%

ない 12.5%

ストレスがある 85.8%

ストレスの内容

- 上司や同僚との人間関係
- 利用者との関係
- 労働条件
- 業務の量・質

など

はじめに

まずはその本質と影響を理解しよう「ストレスとは何なのか」を知る

ストレス反応を意識することから

さまざまな職種のなかでも、介護職はストレスを感じやすい仕事の1つといえます。しかし、程度の差はあれ、ストレスはどんな人、どんな職種にもあり、完全には避けることはできません。また、「なければいい」というものではなく、乗り越えることでストレスに強くなり(ストレス耐性＝下記参照)、困難に立ち向かうことで成長もできます。

このようにストレスを前向きにとらえ、活かすためにも、まずは「ストレスを感じるのは正常なこと」だと知っておきましょう。だからといって、ストレス度の高い状況で、「周りが頑張っているから自分も頑張らなければ」「自分だけ頑張れないのはダメ」などと思い込むのは危険です。

ストレスに耐えきれなくなると、心身にさまざまな症状(ストレス反応)が表れます。これに気づかず、やみくもに頑張ると、自分の心身にも職場にも重大な影響が出て、リカバリーに時間を要することになります。

ストレスの要因、反応の程度や表れ方は人それぞれです。「これはストレスが原因では?」と早めに気づくことが、ストレスの影響を最小限にして前向きに活かす第一歩となります。

ストレスとは？

外部からの刺激で心身にへこみが生じた状態

「心＝弾力性のあるボール」とイメージしてみましょう。それが外部からの圧力によってゆがんだ部分がストレスです。

ストレッサーが心を刺激

心（ボール）を外から押す力がストレッサー（ストレス要因)。同じストレッサーの刺激を受けても心のへこみ方は人によって違う。

ストレス反応が出る

ストレッサーによって心がへこむと、心だけでなく体や行動にも影響が出る。その反応も人によってさまざま。

へこみを戻す

ストレス耐性

ストレッサーを跳ね返し、もとに戻す力（ストレス耐性）には個人差がある。経験を通じて強化もされる。

ストレスの原因

ストレッサーは主に4つに分類できる

環境的ストレッサー

天候、暑さ・寒さ、騒音、におい、混雑など環境的な要因。

身体的ストレッサー

病気、痛み、疲労、ケガ、睡眠不足、栄養不足、便秘・下痢など身体的要因。

心理的ストレッサー

不安、焦り、いらだち、怒り、緊張など心理的な要因。

社会的ストレッサー

人間関係、仕事上の問題、経済状況など社会的な要因。

あなたの心と体は大丈夫？ セルフチェックをしてみよう

ストレス反応は「心」「体」「行動」に表れます。最近の自分を振り返ってみた時、下記のような変化はないでしょうか。当てはまるものにチェックを入れてください。

心の変化

- □ 不安になる
- □ イライラしやすい
- □ 気持ちが落ち込む
- □ やる気が出ない
- □ 混乱する
- □ 自信がないと感じる

体の変化

- □ 疲れている
- □ 眠れない
- □ 朝早く目が覚める
- □ 胃痛、吐きけがある
- □ 食欲がない
- □ 肩がこる

行動の変化

- □ 遅刻が増えた
- □ 欠勤が増えた
- □ 仕事のミスが増えた
- □ 仕事に集中できない
- □ 飲酒、喫煙が増えた
- □ 人と話すことを避ける

チェックが多ければ ストレス度は高い可能性が大！

ストレスにはこうして対処

ストレスサインを見逃さず、早期に対処する

ストレスに対しては、できるだけ自分自身でストレッサーやストレス反応に気づくことが大切です。そのうえで、早めに「セルフケア」ができれば理想的ですが、自分では気づきにくい場合も多いものです。そのため、職員同士で気づいた変化について声をかけ合うといいでしょう。職員のストレスを施設全体の問題ととらえ、チームでケアする視点も重要です。

ポイント

- ストレスに自分で気づく
- できるだけ「セルフケア」で早めに対処する……▶p.54・p.55参照
- ストレスサインの出ている人には「チームによるケア」を……▶p.56・p.57参照

1 ストレス解消のためのメニューをたくさん準備する

音楽を聞く、散歩、ストレッチ、スイーツを食べるなど、ストレスの解消法は人それぞれです。大切なのは、できるだけ多くの方法を持っておくこと。例えば、旅行が唯一のストレス解消法だと、諸事情で行けない時にはストレスがたまる一方です。短時間でできるもの、長期的なもの、出かけること、家の中でできること、家族や友人と一緒にやること、一人でできることなど、異なる観点の方法を多く持っておくほど、ストレスに対処しやすくなります。

集中できるものが効果的

何かに意識を集中させることは、ストレス解消に効果があります。「ながら行為」をやめて、例えば、テレビを消して、じっくり食事を味わうなど。

30分の休憩時間にやるなら、30分でできるメニューから気分に合うものを選ぶ。

2 新しいことにチャレンジする

いつも行っていることに、新しい要素を加えるだけでも、前向きな思考になり、ストレス解消効果が高まります。例えば、料理やお菓子作りなら新しいレシピにチャレンジするとか、家庭菜園なら初めての野菜を育ててみるなど。いつも自転車通勤している道を歩いたり、回り道をして帰ったり、何気ないことでも意外と気持ちがリフレッシュするものです。「どこを変えてみようか」「何を新しくしてみようか」と考えること自体も心へのよい刺激になります。

例えば

レクリエーションの際、利用者と一緒に思いっきり体を動かしてみる。

3 人間関係のストレスには「価値観の違い」を認識して対処

介護職のストレッサーとして多いのが職場の人間関係、なかでも言葉づかいや物品の管理の仕方など、比較的些細なことで悩むケースです。これは価値観の違いによるところが大きいのですが、人それぞれ価値観が違うのは当たり前と認識したうえで、自分の考えを冷静に伝えてみましょう。それによって円滑な関係が築けることもあります。

理解してもらえるように落ち着いて伝える

相手の考えを変えようとするのではなく、「何を大事にしたいのか」を明確にしながら、感情的にならずに伝えましょう。

利用者に対し、親近感から愛称で呼びかける同僚と、なれなれしいと違和感を抱く自分。互いの考えを伝え合って解決策を探る。

4 仕事の行きづまりを感じたら同僚や上司に相談する

仕事上の行きづまりは、一人で抱え込む前に同僚や上司に相談を。自分の介護の仕方に不安がある時などは、同僚や上司に相談すると、前向きな意見が聞けて自信につながることがあります。非常に強い不安がある時は、カウンセラーや専門医への相談も必要。

ポイント

「ストレスはあって当然」と認識を

ストレスから心身に不調をきたすことは自然な反応。つらいと感じたら無理をせず、他人に助けを求めましょう。

「終末期にある利用者に接するのが怖い」と同僚に相談したところ、自分だけではないとわかり安心した。

職場の上司・同僚などがサポート「チームによるケア」でストレスを軽減

1 職員のストレスサインを見極めて声をかける

共に働く上司や同僚だからこそ気づけるストレスサインもあります。とくに行動面の変化は、そばにいる人が客観的に見て気づくことが多いもの。それまでにはないミスが目立つようになったら、責めるより体調や心配事がないか、尋ねてみましょう。そうすることで助けの要否を見極められ、本人の気づきも得て対処しやすくなります。

ポイント　チームで行いたい3つの対策

- 助けを必要とする職員に気づく。
- 職員の感情を受け止め、心配事やニーズを聞く。
- 体調の管理と確認を続け、こまめな休息を促す。

例えば　職員が配膳時に転んで食器を割った際、ミスをとがめず、体調を尋ねる。

2 職員を承認し、ねぎらうことでやる気を引き出す

できていることに着目し、意識的に承認、ねぎらいの言葉をかけることが、言葉をかけられた人の心の容量を広げます。さらに、「一緒に頑張れそう」というやる気を引き出すことにもつながります。「やってくれてありがとう」という言葉のほか、「私たち、よくやっているよね」といった気持ちを共有する呼びかけも有効です。

例えば　「承認の言葉かけ」を意識的にする。

3 職員が自分の状態や気持ちを表現できる場を設ける

職員同士が互いの気持ちを表現し合える場を設けることも、有効なストレス対策になります。人は本音を口にできる場がないと、精神的に疲弊してしまいます。自分の気持ちを言葉にして、率直に表現するだけで、一定のストレス解消効果があるのです。上司にとっては、そのような場で職員の気持ちを聞くことで、ストレスがかかっている職員を把握できるというメリットもあります。

例えば ミーティング時にひと言ずつ気持ちや状態を表現する。

4 「ユーモア」や「癒やし」で心をなごませる工夫を

容易でないことが多い仕事の場だからこそ、「クスッ」と笑えるユーモアの要素を加えることが大切です。気持ちに余裕がないと、人間関係はギスギスしがち。ユーモアのある会話を心がけたり、心がなごむ写真や小物を置いたりすることは、ストレスの軽減に有効です。

例えば パソコンの待ち受けを動物などの画像にする。

ストレス対策の要！ 職場環境を整備する

過重な職場環境はストレッサーになり、不適切ケアや事故につながることもあります。職員のストレスを軽減し、心身の健康を保つためだけでなく、危機管理的な意味でも環境整備は重要です。

- 職員が休息をとれる環境を整える。
- 話し合いや対話の機会を多く持つ。
- 研修の実施や資格取得の支援など、職員が自信を持ち、モチベーションを上げられるサポートをする。

経験やカンに頼らない

根拠のある認知症ケア

❻ストレスにどう向き合ったらいい？

監修 里村佳子

社会福祉法人呉ハレルヤ会 呉ベタニアホーム理事長。広島国際大学臨床教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。2017年、訪問看護ステーション「ユアネーム」（東京・荻窪）を開設。著書に『尊厳ある介護』（岩波書店）。

認知症の利用者に接する介護職員は、暴言や暴力、妄想など認知症のBPSDに由来する言動に戸惑い、傷つくことも少なくありません。認知症ケアの際に生じやすいストレスを、どのように受け止め、どう対処すればいいのか。ストレスとの上手なつき合い方とともに考えていきましょう。

文／森 麻子　イラスト／藤原ヒロコ

認知症ケアの現場で介護職員が抱えるストレスの特殊性

高齢者を対象とする介護現場では、ほんのわずかな見落としやミスが、重大なけがや事故につながることもあります。大きな責任が伴う介護現場は、職員にとって、強いストレスを抱えやすい場だといえるでしょう。そして、認知症ケアを行う場合は、そこにさらなるストレスが加わることもあります。認知症の症状は日々異なり、反応が予測しにくいうえ、認知症のBPSD（行動・心理症状）による利用者の言動に心身を疲弊させる職員も少なくありません。

一人でストレスを抱え込むと、介護の仕事の継続自体が困難になってしまうこともあります。しかし、抱えているストレスを自身で理解できれば、ストレス解消の糸口が見つかるだけでなく、自分の介護を見直すきっかけにもなります。ストレスを負の要素としてとらえるだけでなく、ストレスと上手につき合う方法を身につけ、自身の成長へつなげていきましょう。

認知症ケアで特にストレスを感じやすい場面の例

暴言を黙って聞くしかない時

利用者からの暴言に対して、介護者として反論してはならないと考え、感情を抑制することがストレスの原因に。

利用者に対してきつく感じられる物言いをする職員を見かけた時

同じ介護職員でも、介護の姿勢や考え方、価値観はそれぞれ違います。その相違がストレスを感じる原因になることも。

ストレスと上手につき合うコツ

セルフケアで、ストレスをプラスに変換していきましょう。

ポイント 1　ストレスの傾向を知り、早めにケアする

何にどれだけストレスを受けるか、人によってストレスの感じ方はさまざまです。大事なのは、自分がどんなことにストレスを感じるか、自分のストレスの傾向を知ること。なかには、「このくらいは」と頑張ってしまう人もいますが、自分のストレスを見過ごし、ケアを怠ると、心身に不調をきたすこともあります。ストレスを放置してバーンアウトしてしまう前に、自身のストレスに向き合い、適切にケアすることが大切です。外食、映画鑑賞、ヨガ、あるいは友人と話をするなど、心身をリラックスできる、自分に合ったケア方法を日ごろから見つけておくとよいでしょう。

ポイント 2　「アイ（I）メッセージ」で気持ちを伝える

さまざまな人と接する介護現場は、相手にネガティブな感情が生じることもあります。しかし、その感情を無理に封印すれば、ストレスは膨らむ一方です。ストレスをためないためには、互いに心を開いて気持ちをうまく伝え合うことが必要です。その時、「なぜあなたは～してくれないのですか？」と、「あなた（You）」を主語にしたユーメッセージを使うと、相手は責められていると感じてしまいます。「私はこう思うので、こうしてほしい」と「私（I）」を主語にしたアイメッセージを使うことで、思いや要望をうまく伝えることができます。

ポイント 3　自己肯定感を高めよう

仕事のミスを上司に指摘されて、「自分はだめだ。この仕事は向いていない」と考える人もいれば、「次は違う方法でやってみよう」と考える人もいます。このように、同じ出来事でもとらえ方の違いで、ストレスになる人もいれば、ならない人もいます。物事を負の方向にとらえてストレスを感じやすい人は、「不安」や「自信のなさ」といった感情が大きく、自己肯定感が低い傾向にあります。職員の自己肯定感を高めるためには、上司や同僚など職員同士が互いの成長や努力を認め合い、伝え合える環境を用意することも必要です。

事例で学ぼう

ストレスをためない対処の仕方

介護現場で、職員がストレスを感じやすい３つのシーンを例に、
負の感情をため込まないためのストレス対処法を紹介します。

事例 1 自分のケアに自信を失って ストレス

**自分が介助する時には食が進まないのに、
ほかの職員だとスムーズに食事をしている……**

うまくいっているほかのケアに目を向け、自信を持ちましょう

食事以外の時の利用者の様子を思い浮かべてみましょう。よく会話もし、笑顔でコミュニケーションがとれているようなら問題ありません。ほかの職員のケアと比べず、自分がうまくできている点にも目を向けて、自信を持ちましょう。

事例2 暴言に耐えてストレス

利用者からすぐに対応できないことをなじられても、言い返さずに我慢している

こうして解決！ アイ(I)メッセージで、はっきりと気持ちを伝えましょう

利用者の言動を否定するような発言はしづらいと感じるかもしれませんが、アイ(I)メッセージで、「傷ついた」「悲しい」という思いを素直に伝えれば、利用者も理解してくれるでしょう。

事例3 家族からクレームを受けてストレス

入浴を嫌がる利用者の家族から、「なぜ入浴させないのか」というクレームが……

どうして
お風呂に入れて
くれないんですか？

入らんと
言ったら入らん！

でも……

努力しているのですが……

こうして解決！ 上司や先輩職員に相談し、チームでサポートしてもらいましょう

一人で抱え込まず、上司や先輩職員に利用者の家族にどう対応すればいいのかを相談しましょう。会議の場では、自分の抱える思いを仲間に伝え、負の感情を共有しながら、一緒に対策を考えていくといいでしょう。

こんな時、どうすればいい？

介護現場のお悩み相談室

先輩や上司へ、または部下に対して伝えたいことがあっても、うまく伝えられないというお悩みに対してアプローチの仕方や伝え方のヒントを紹介します。

イラスト／上田英津子

今回の回答者　裵 鎬洙（ペ ホス）

介護福祉士、介護支援相談員、主任介護支援専門員。アプロクリエイト代表。コーチ、パラダイムシフトコミュニケーション®トレーナー。著書に『"理由を探る"認知症ケア―関わり方が180度変わる本』（メディカル・パブリケーションズ）がある。

Q 今月の相談 1

いつも忙しそうでイライラしている先輩のAさん。話しかけづらく、どう接していいのかわかりません。

ある日の介護現場

Answer

相手の感情に左右されないことが大切。伝えたいことをメモしてから話すなど伝えるための準備をしておくのも１つの方法です。

相手の機嫌が悪い時は、話しかけづらいもの。しかし、介護現場において報告や連絡などは業務上必要なことなので、タイミングを逃さずに伝えることが大切です。

相手の感情に巻き込まれてしまうと、動揺して伝えたいことがしっかり伝えられません。冷静に伝えるためには、相手とどう向き合うか、その術を持っておくことがポイント。話しかける前から相手の機嫌が悪い場合は、自分が原因ではないという認識を持っておくだけでも気持ちにゆとりが生まれます。

例えば報告をする時は、前もって伝えたい内容を紙に書いておきます。そのメモを見ながら話せば、相手の感情に巻き込まれずに必要なことをもれなく伝えられるでしょう。また、いつなら落ち着いて話せるか、相手に選んでもらうのも1つの方法です。

〝自分〟を保ちながら冷静に伝えられる方法をいろいろと試し、状況に合ったアプローチを探っていきましょう。

どういうアプローチなら“自分”でいられるかを考える

落ち着いて伝えるためのポイント

メモを準備して、しっかり伝える

報告・連絡・相談などは、事前に伝えたいことをメモしておくと安心。的確に手短に伝え、相手に時間をとらせないようにしましょう。

▶メモをする時

「伝えたいことは何か」
「伝えたいことは、いくつあるか」
がわかるように箇条書きにする。

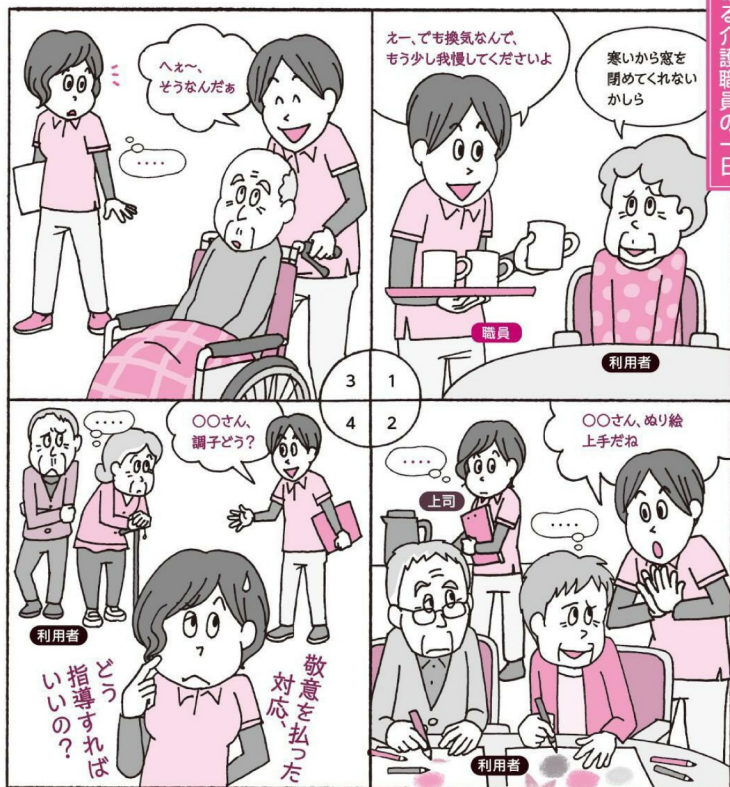
いつだったら話しかけてよいか、相手に選んでもらう

話したいことがある旨だけを伝え、話ができるタイミングや時間を相手に選んでもらうことで、冷静に対話することができます。

相手の背景を想像し、心を寄せる

相手がイライラしているのは、疲れのせいや、体調がすぐれないからかもしれません。「お疲れのようですが大丈夫ですか？」などと話しかけ、相手へ気づかいを示すことも大切です。

今月の相談 2

Q 利用者に対してなれなれしい言葉づかいをする職員がいます。どう指導すればいいでしょう？

Answer
本人は気づいていないかも。くり返し気づかせることと、敬意を払った対応の大切さを伝えましょう。

もしかしたら、その職員は利用者に対して親しみを込めて接しているつもりなのかもしれません。しかし、そのように受け取ってもらえなければ、不満やクレームになって返ってくることもあります。なにより、丁寧な言葉づかいで親しみを伝えられるようになるべきでしょう。

まず、なれなれしい言葉づかいが、利用者とその家族だけではなく、自分自身や周りの職員に及ぼす影響を一緒に考えてみましょう。自分自身や周囲にとってもマイナスだと理解できれば、自分の対応を見直すきっかけになります。

それでも対応が変わらない時は、その都度声をかけて気づいてもらい、正しい対応を意識するように促しましょう。言葉だけではなく、実感してもらえるようなアプローチをすることが大切です。

対応を見直すための3ステップ

1 声をかけて気づいてもらう

フレンドリーな言葉づかいは、目上の人にとっては「失礼な対応だ」と受け取られる場合もあるということを認識してもらいます。そして、利用者には敬意を払うこと。適切な介護サービスを提供するためには、相手を気づかう対応や丁寧な言葉づかいで円滑な人間関係を築くことが大切だと伝えます。

2 周囲にどんな影響を与えるかを一緒に考える

自分の何気ない言動が、具体的にどんなことを引き起こすのかを一緒に考えることで、より理解が深まります。例えば、失礼な対応をされた利用者はイヤな気持ちになり、心を開いてくれなくなる。それを見ていた周囲の職員も苦い表情になる。ほかの利用者も「あの人とかかわりたくない」と思う。さらに利用者の家族にも不信感を与えるかもしれない。そうなると、施設の評判や経営にも影響が出る……と、さまざまな視点から起こりうることを考えます。

3 フィードバックをする

目上の人に敬意を払うことが大切だとわかっても、無意識のうちに失礼な対応になってしまうこともあるでしょう。そんな時は、フィードバックをします。事前に、失礼な対応をとっていたらフィードバックすることを約束しておくと、互いに気持ちのよいコミュニケーションにつながります。

今、知っておきたい！ 介護 最新 ニュース

介護の現場で働く人が知っておきたい、「介護の今」がわかる情報を厳選してお届けします。

文／田中 元

あの松竹芸能がビオネストグループとコラボレーション

「オンラインお笑いレク」で介護現場に笑顔と元気を

コロナ禍で外出やレクリエーションが制限され、介護サービスの利用者・職員ともに閉そく感が強まっているなか、リモートで介護現場に「笑い」を届けるサービスを松竹芸能株式会社（大阪府大阪市）が開始しました。

第１弾は、2020年６月３日に実施された「バーチャル寄席」。全国14か所の介護施設をオンラインでつなぎ、総勢300名の高齢者をバーチャル空間に集め、落語家・森乃石松さんによる寄席が開催されました。

実際のオンラインお笑いレク（第１弾・第２弾）の様子は、YouTubeで閲覧することができる。

この成功を受け、７月14日の第２弾では、外出自粛中の高齢者を対象に「訪問看護師が松竹芸人をオンラインで連れてきた！」という企画を実施。訪問看護師が利用者宅に持参したタブレット端末上で、松竹芸能のお笑い芸人が利用者とコミュニケーションをとりながら、漫才を披露したり、ジャンケンゲームで楽しんでもらったりする趣向でした。

松竹芸能を動かしたのは、全国で140事業所以上の医療・介護・障がい福祉事業を手がけるビオネストグループ（兵庫県神戸市）。同グループの「介護現場の高齢者と従事者をもっと笑顔にしたい」という意向に、松竹芸能側が協業という形で応えました。松竹芸能は、今後もこうしたリモートレクの取り組みを続けていくとしています。

認知症行方不明者情報をLINEで素早く発信！

全国初の取り組み「よこすかオレンジLINE」とは？

神奈川県横須賀市は、「認知症フレンドリーコミュニティー」と銘打って認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。その一環として2020年９月からスタートしたのが「よこすかオレンジLINE」です。

認知症の人が一人で外出して行方不明になった時、家族や警察などからの連絡を受けた横須賀市が、市の公式LINEアカウントを通じて地域の認知症サポーター（約２万6000人）や認知症オレンジパートナー※（111人）に情報発信。捜索の協力を仰ぎ、いち早い発見をめざします。同市では行方不明者発見・保護のためのSOSネットワークも整っていますが、今回のLINE発信の仕組みにより、さらに迅速な対応が期待されます。

発信する情報は、認知症サポーターに対しては「年代、性別、住んでいる町名、身体的特徴、発生日時、最後に確認された場所」など。認知症オレンジパートナーには「氏名、写真、認知症の程度」といったより詳細な情報が届きます。情報を受け取るには、市のHPやチラシに記載されたQRコードなどから公式アカウントの友だち追加登録をします（オレンジパートナー向けは審査あり）。同LINEでは認知症関連情報やコラムなども発信し、認知症の人への理解を深める役割も担います。

※認知症オレンジパートナー …認知症サポーターのうち、別途講義を受けて横須賀市にボランティア登録した人。

認知症オレンジパートナー向けには、このような形で行方不明者情報が送られてくる（画像はデモメッセージ）。

横須賀市公式LINEのアイコン画像。

会話のきっかけに役立ちます！

今日は何の日？

利用者さんになじみのある季節の話題やできごと、
記念日をご紹介します。
その日にちなんだ話題をきっかけに、
楽しい会話に広げてみませんか？

文／古藤ゆず　協力／尾渡順子　松岡佳美　イラスト／しまむらこういち
写真／PIXTA　フォトライブラリー　写真AC

二十四節気とは……

陰暦（太陰太陽暦）が採用されていたころ、一年を24に分けた呼び名が考えられました。現在でも季節を知る目安として使われています。

七十二候とは……

二十四節気をさらに３つに分け、季節の移り変わりを日本の風土に合わせてわかりやすくしたものです。

雑節とは……

二十四節気や七十二候以外に季節を表すものとして、気候や風土、実際の暮らしの知恵に基づいてつくられた日本独自の暦です。

注…マーク以降の青字を参考に、利用者さんとの会話を広げたり、一緒に歌ったり、体を動かしたりしてください。

1月
睦月

日本では1873（明治6）年から一年を1～12の数字の月で表すようになりました。それまで1月は「睦月」でした。これは、新年を家族で祝い、仲睦まじくすごす様子からつけられたといわれています。

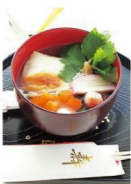
1日 元日

1月1日を元日、元日の朝を元旦といいます。また、1月3日までの3日間を「三が日」と呼び、多くの企業が休みとなり、家庭や地域でさまざまな正月行事が行われます。

●初詣

一年で最初のお参りのこと。1月7日または1月15日までに神社仏閣で、昨年の感謝と新年の幸せなどを祈願します。

●お雑煮

年神様にお供えしたお餅や野菜などで、一年の無病息災を願ったといわれるお雑煮。地域や家庭によってお餅の形や味つけが違います。毎年、“わが家の味”が楽しみな料理です。

▶焼いた角餅に醤油仕立ての関東風雑煮。一般に丸いお餅は、岐阜から西側で多く使われている

鉄腕アトムの日

昭和のロボットと聞くと、「鉄腕アトム」が思い浮かびませんか？　漫画の神様・手塚治虫の作品の主人公で、日本中の子どもたちの心をつかみました。テレビアニメが始まったのが1963(昭和38)年の1月1日。それにちなんだ記念日です。

鉄腕アトムには妹ロボットがいます。名前は何でしょうか？　①ウランちゃん　②マリンちゃん　③プリンちゃん　答えは①のウランちゃんです。

◀日本で最初の連続TVアニメで、1話24分だった（写真／「鉄腕アトム」©Tezuka Productions）

2日 初売り

新年初めての売り出しのことを、初売りといいます。江戸時代、1月2日の日本橋・魚河岸の初売りは大にぎわいだったそうです。今もデパートの初売りには、福袋を求める買い物客が行列しますね。

福袋は、お値段以上のものが入っていてお得！　ひと昔前は洋服が定番でしたが、最近は食品や雑貨などバラエティーに富んでいます。福袋を買ったことがある方、どんなものが入っていたか、お話をお聞かせください。

◀福袋の始まりは江戸時代。日本橋の呉服店・越後屋の「恵比寿袋」からといわれる

3日 かけおちの日

本当にかけおちしたカップルにちなんだ記念日です。1938（昭和13）年1月3日、女優の岡田嘉子と共産党員で演出家の杉本良吉が、日本から当時のソ連にかけおちしました。二人はソ連でスパイ容疑のため逮捕されたそうです。

かけおちは小説や映画の世界のことだと思っていましたが、実際にあったのですね。皆さん、もしも有名人とかけおちするなら、誰とどこに行きたいですか？　(例)私は、福山雅治さんと南の島に……。想像するのは自由ですよね?!

4日 御用始め・仕事始め

世間は今日あたりから、仕事始めでしょうか？　昔は、宮中や政府など公の用務を「御用」といい、その年の執務を始めることを、御用始めといいました。御用始めは、今ではあまり聞き慣れない言葉になりましたね。

では、私たちは「笑い始め」をやってみましょう。笑いは笑いでも「大笑い」ですよ～。お腹に手を当てて大きな声で「わっはっはっは～」。さあ、ご一緒に！

▶女性たちの和服姿が恒例となった大発会（写真／株式会社日本取引所グループ）

7日 七草

7日は「人日の節句」といわれる五節句の1つ。春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）をおかゆに入れて食べることで邪気を祓い、無病息災を祈ります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも効果的。地域によって食材や調理法はさまざまです。

七草がゆにお餅を入れるところもあるそうですよ。皆さんの家の七草がゆには何が入っていたでしょうか？

◀七草がゆは、7日の朝に食べる日本の行事食。すでに平安時代に行われていたという

8日 信州地酒で乾杯の日

長野県で製造される清酒、ワイン、ビールなどの地酒をもっと飲もう！ と「信州地酒で乾杯の日推進協議会」が制定しました。乾杯した時、杯やグラスを上から見ると、数字の「8」に見えることから、毎月8日が記念日になっています。

地酒というと、やはり日本酒を思い浮かべますね。日本酒がお好きな方はいらっしゃいますか？ 今の時期は熱燗でしょうか？ おいしいお酒の銘柄を教えてください。

◀澄んだ水と空気に恵まれ、夏の湿度は低く冬の寒さは厳しい長野県は、酒造りに適した土地柄だ（写真／長野県産業労働部）

9日 風邪の日

1795（寛政7年）のこの日、大相撲の横綱・谷風梶之助（二代め）が流感にかかって亡くなりました。谷風は63連勝の記録を持つ大横綱。亡くなった時は44歳で35連勝中でした。「風邪は万病のもと」、体が丈夫でも軽くみてはいけませんね。

皆さんは、「風邪かな？」と思ったらどうしますか？ 玉子酒を飲む、焼いたニンニクを食べるなど、風邪の退治法があったら教えてください。ゾクッときたら試してみます！

5日 二十四節気 小寒

二十四節気では、寒さがますます厳しくなる小寒を「寒の入り」、春が始まる立春を「寒の明け」と呼び、この間の約1か月を「寒の季節」としています。

寒い時、皆さんはどうやって体を温めますか？ （例）私は猫を抱っこしてヌクヌクするのが大好きです。それからそのままお昼寝したいですね～。

▶雪うさぎ。南天や椿などの緑色の葉を耳に、南天の赤い実を目に見立てて作る

［七十二候］ 芹乃栄 せりすなわちさかう

水辺にセリが生え始めるころ。競り合うように勢いよく育つことから「セリ」の名がつきました。春を告げる野草として、七草がゆにも入れられます。

ところで、秋田の郷土料理でセリをたっぷり入れる鍋を何というでしょうか？ 答えは、きりたんぽ鍋。皆さん、食べたことはありますか？

▶春の七草の1つであるセリは、水分の多い土壌を好み、河川の水際などに繁殖する

6日 八千草薫の誕生日

柔らかくおっとりとした雰囲気で人気だった女優・八千草薫は、1931（昭和6）年1月6日、大阪で生まれました。宝塚歌劇団の娘役でデビューしたあと、映画やテレビドラマでも活躍。「岸辺のアルバム」や「阿修羅のごとく」は印象的でした。2019（令和元）年、88歳で亡くなっています。

最後の出演作品は、テレビドラマ「やすらぎの刻 道」だったそうです。皆さんは、八千草薫さんの出演作品でお好きだったものや思い出に残っているものはありますか？

12日 大相撲ラジオ放送開始

1928（昭和３）年１月12日、ＮＨＫラジオで大相撲中継が始まりました。放送時間内に勝負を決めるため、幕内10分、十両７分の時間制限があったそうです。「ラジオで無料で聞けると観客が減るのでは……」と心配されましたが、実際は相撲人気がぐんと高まりました。

では、大相撲クイズです！　大相撲の決まり手はいくつあるでしょうか？　①42手　②62手　③82手　答えは③の82手。たくさんあるんですね。

10日 ［七十二候］水泉動 しみずあたたかをふくむ

地中から湧き出る泉「水泉」。冬の寒さに凍っていた水が、徐々に解けはじめるころです。まだまだ寒い日は続きますが、春の待ち遠しさが感じられる七十二候ですね。

皆さんは何に春を感じますか？　日差しの暖かさや梅の花の香り、鳥の鳴き声などがありますね。皆さんが春を感じるものを教えてください。

▶氷が解け始めた長野県安曇野わさび田湧水群

11日 成人の日

成人の日は、戦後１月15日に祝日として制定されていましたが、2000（平成12）年から１月の第２月曜日になりました。2022（令和４）年４月１日から、成人は18歳となることが決まっていますので、成人の日も変わるかもしれませんね。

今年、お孫さんや親戚のお子さんが成人式を迎えるという方はいらっしゃいますか？　服装は袴や振袖を着られますか？　それともスーツでしょうか？　新成人にどんな言葉をかけてあげたいですか？

▲艶やかな振袖姿の新成人たち

塩の日

塩は人間の体に欠かせないもの。戦国時代、上杉謙信はライバルの武田信玄に塩を送ったという逸話があります。その塩が到着した日、1569（永禄12）年１月11日にちなんで記念日になりました。「敵に塩を送る」ということわざにもなっています。

塩は摂らなくても摂り過ぎても体に悪いですね。皆さんが塩加減が大事だと思われる食べ物は何でしょうか？

（例）私は手作りの梅干しで、「いい塩梅」を目指しています。

13日 東京が一番寒かった日

今日は、東京が観測史上最低気温を記録した日です。1876（明治９）年のことで、マイナス9.2度でした。ちなみに日本の最低気温は1902（明治35）年１月25日、北海道旭川市でのマイナス41度！　聞いただけで凍えそうですね。

皆さんがこれまでに訪れたことがある土地で、一番寒かったのはどこでしょうか？　旅先でも、住んだところでも「とにかくもう寒かった！」という経験をお聞かせください。

14日 福田赳夫の誕生日

1976（昭和51）年から２年間、首相を務めた福田赳夫。生まれたのは1905（明治38）年１月14日で、群馬県出身です。自民党幹事長や、農林大臣、大蔵大臣、外務大臣を歴任。首相時代は経済政策に力を入れ、日中平和友好条約を結びました。90歳で亡くなっています。

福田赳夫の長男も首相になりました。名前は何だったでしょう？　①良夫　②明夫　③康夫　答えは③。福田康夫です。

17日 寒の土用丑の日

「土用丑の日」といえば夏のイメージですが、実は冬のウナギの方が脂が乗っておいしいそうです。ウナギの収穫量、消費量の多い長野県岡谷市の「うなぎのまち岡谷の会」が、1月最終の丑の日を記念日として全国にPRしています。

○×クイズです。養殖ウナギの9割以上はオスである。○でしょうか？　×でしょうか？　答えは○。ウナギは生まれた時は性別が不明で、成長する過程でオス・メスに分かれます。養殖ウナギは、ほとんどがオスになるそうです。

◀ウナギの本当の旬は冬。そもそも「土用丑の日にウナギを食べれば、夏バテしない」というキャッチコピーは、夏にウナギが売れなかったから出てきたキャンペーンらしい

18日 明暦の大火

江戸最大の火災「明暦の大火」が発生したのは、1657（明暦3）年の今日でした。乾燥した空気のうえ、強風が吹いていたため、本郷丸山町（現在の文京区本郷）で出火後、またたく間に江戸の町に燃え広がりました。江戸城の天守閣も焼け落ち、死者数は3万から10万人以上といわれています。

世の中の怖いものを表す「地震・雷・火事・おやじ」。今日は最後の「おやじ」をご自分が怖いと思うものに換えて言ってみましょう。(例)私は「地震・雷・火事・毛虫」です。

19日 のど自慢の日

日曜お昼のテレビ番組「NHKのど自慢」を楽しみに見ている方もいらっしゃると思います。この番組のラジオ放送がスタートしたのは、1946（昭和21）年の1月19日でした。これにちなみ、NHKが制定した記念日です。

もし、「のど自慢大会」に出場するなら、皆さんは何の歌を歌いたいですか？　(例)私は、石川さゆりの「天城越え」です。おひとりずつ曲名をお聞きしてみましょう。

15日 小正月

昔、日本では満月を1か月の始まりとしていました。1月15日は新年の初満月で、お正月の始まりでもありました。今も左義長などの正月行事が残されています。

皆さんは、小正月に特別な行事をされていますか？　あるいは子どものころに経験のある方、お話をお願いします。

▶左義長（ドンド焼き）は、正月のあいだに飾った注連飾りや門松などを燃やし、炎とともに年神様を送る行事

[七十二候]

雉始鳴　きじはじめてなく

昔話「桃太郎」の家来として登場するキジは、日本の国鳥。繁殖期が近づくと、オスはメスを求めて「ケーンケーン」と鳴き始めます。茶褐色のメスに比べ、オスは鮮やかな青緑色で目の周りが真っ赤。長い尾も特徴です。

では、桃太郎の歌に合わせて鬼退治に行くつもりで、体操をしてみましょう。1番は、かかとを床につけたまま、左右のつま先を交互に上げます。2番は足踏み、3番は腰を左右にひねりますよ。いざ、出発！

▲多くの鳥は一夫一妻だがキジは一夫多妻。子育てにオスは協力しない

♪桃太郎

作詞／文部省唱歌　作曲／岡野貞一

桃太郎さん　桃太郎さん
お腰につけた　黍団子
一つわたしに　下さいな

やりましょう　やりましょう
これから鬼の　征伐に
ついて行くなら　やりましょう

行きましょう　行きましょう
あなたについて　何処までも
家来になって　行きましょう

（4番以降省略）

16日 初閻魔

陰暦1月と7月の16日は閻魔大王の斎日で、1月は初閻魔といわれます。昔、この両日には「地獄の釜の蓋が開く」とされ地獄の鬼が休める日でした。鬼も休むなら奉公人や嫁にも休みを取らせようという「藪入り」の日でもありました。

「藪入り」はあまり聞かなくなりましたが、現在もお正月とお盆の帰省に引き継がれています。皆さんは、お正月やお盆に帰省されていましたか？　お話をお聞かせください。

20日

二十四節気

大寒

読んで字のごとく、非常に寒さが厳しいころ。大寒から約15日後が立春。春は少しずつ近づいてきています。寒さを利用した寒天づくり、日本酒や味噌の寒仕込みが行われるのもこの時期です。

皆さんは、この時期ならではという何かをしたことがありますか？　(例)私は学生時代、剣道の「寒稽古」をしました。

[七十二候]

款冬華　ふきのはなさく

雪の合い間から、フキノトウのつぼみが顔を出すころ。見つけたら、つぼみが開く前に手でひねってもぎとるのがポイントだそうです。

フキノトウは、子どものころは苦くて食べられませんでしたが、今ではおいしく感じるようになりました。皆さんも、大人になってからおいしさがわかった食べ物はありますか？

▶雪の大地から芽吹いたフキノトウ

21日

初弘法

京都の東寺で、弘法大師の月命日の21日に、毎月開かれる弘法市。年の最初の縁日である初弘法には、1000軒近くもの露店が並びます。骨董品や陶器、植木などの掘り出し物を求める人たちで大にぎわいとなるそうです。

京都には、お寺や神社がたくさんありますね。皆さんは、どこが一番お好きですか？　訪れた時の思い出など、ぜひお聞かせください。

22日

カレーの日

1982（昭和57）年1月22日、全国の小中学校の給食に一斉にカレーが出されました。公益社団法人 全国学校栄養士協議会が、子どもたちに人気のカレーを出そうと呼びかけたそうです。それにちなみ、記念日に制定されました。

カレーをおいしく食べるためにお口の体操をしてみましょう！　早口言葉「ポークカレーぱくぱく」を3回続けて言ってください。では、私から！

▶統計によれば、日本人は1年間で約80回もカレーを食べているという

23日

ジャイアント馬場の誕生日

昭和から平成にかけて活躍したプロレスラー、ジャイアント馬場。1938（昭和13）年1月23日、新潟県で生まれました。身長209㎝、体重135㎏の巨体からくり出される「16文キック」が得意技。バラエティー番組やCMにも出演し、お茶の間の人気者になりました。61歳で亡くなっています。

昭和のころ、プロレスや野球をテレビで見るのが娯楽の1つでしたね。皆さんは、どんな番組を楽しみに見ていましたか？　お話をお聞かせください。

24日

グアム島で横井庄一さん発見

終戦を知らずに、グアム島で28年間潜伏生活をしていた横井庄一さん。1972（昭和47）年1月24日に、グアム島で発見されました。帰国時の「恥ずかしながら帰って参りました」という言葉は流行語になったほどでした。

横井さんのニュースには、日本中が驚きましたね。皆さんは、最近びっくりしたニュースや出来事はありますか？　一緒にお話ししてみましょう。

25日

[七十二候]

水沢腹堅　さわみずこおりつめる

寒さが厳しく、気温がどんどんと下がっていく時期です。沢や滝の水が凍っているところもあるでしょう。この寒さを乗りきれば、春はもうすぐです。

昔は水道の水ももっと冷たくて、炊事洗濯で手が凍えた記憶があります。今日は手が温まる運動をしてみましょう。両手を出して、親指からゆっくりグーにしてください。ぎゅっと握ったら、小指からゆっくり開いてパーにします。5回やりますよ！

◀氷点下の厳しい寒さにより、渓流までも氷結

29日 ふくの日

「ふく」というのは幸福の「福」。季節の食材で作られ、食べると幸福な気持ちになれる和菓子の魅力を伝える日です。毎月29日を2（ふ）9（く）と読む語呂合わせから、総合食品商社の株式会社日本アクセスが制定しました。

▲ウグイスや梅の花などをかたどった早春の和菓子

では和菓子にちなんで、こしあんとつぶあん、どちらが人気か調べてみましょう。お好きなものに手を上げてください。どちらも好きじゃない方は見守っていてくださいね。こしあんの方！　つぶあんの方！　〇〇あんが人気でした～。

30日 ［七十二候］鶏始乳 にわとりはじめてとやにつく

ニワトリが春の気配を感じて卵を産みはじめるころ。本来、ニワトリは冬には卵を産みません。日が長くなりだしてからが産卵の時期です。

今、卵は安いですが、1個500円するものもあるそうです。そんな高級卵を食べるなら、どうやって食べたいですか？　おひとりずつお聞きしてみましょう。

▶日本の産卵鶏としてもっとも多く飼育されている白色レグホン種

31日 愛菜の日

1（アイ）31（サイ）と読む語呂合わせから、野菜ジュースなどを販売するカゴメ株式会社が制定しました。野菜の摂取量が減りがちな冬に、もっと野菜を食べて健康的な食生活を送ろう！　という日です。妻を愛する「愛妻」はもちろん、野菜を愛する「愛菜」も大切ですね。

今日はおひとりずつ、好きな野菜と苦手な野菜をお聞きしたいと思います。苦手な野菜も、お好きな方のアドバイスで食べる気になるかもしれませんよ～。

◀冬の野菜には、体を温めたり風邪を予防する栄養素が含まれているものが多い

26日 昭和天皇ご結婚

1924（大正13）年1月26日、皇太子裕仁親王が久邇宮邦彦王の第1女子良子女王とご結婚されました。1926（大正15）年12月25日、大正天皇の崩御により、裕仁親王は昭和天皇となられます。激動の昭和時代を共に生き抜かれました。

皆さんの思い出に残る昭和の出来事は何ですか？　(例)私は大阪万博です。世界が身近に感じられて、感動しました。今日は皆さんで、懐かしの昭和トークをしましょう。

27日 ハワイ移民出発の日

明治時代、ハワイのサトウキビ畑や製糖工場で働くため、日本から海を渡った移民がいました。日布移民条約により、労働者を3年契約で送るという取り決めによるものです。最初の移民600人の公募に約2万8000人の応募があり、944名が1885（明治18）年1月27日にハワイへ出発しました。

ハワイといえばこれ！（手と腰を揺らしてダンス）伝統的なこの踊りを何というでしょうか？　①フラメンコ　②フラダンス　③フラフープ　答えは②の「フラダンス」です。

▼移民の写真や道具の展示（写真／山口県・周防大島町 日本ハワイ移民資料館）

28日 衣類乾燥機の日

冬は洗濯物が乾きにくいですね。衣類乾燥機があれば天気を気にせず洗濯できて効率も上がると、一般社団法人 日本電機工業会が制定しました。1（衣）類2（ふ）ん8（わ）りと読む語呂合わせからです。最近は洗濯機に乾燥機がついているものが主流になり、多忙な家庭で重宝されています。

家電はどんどん進化していますね。皆さんが使ってみて「これは便利！」と思った家電は何ですか？　(例)私は、食洗機です。夜の家事がラクになりました。

▶除菌効果やふんわり仕上げなど機能も進化している衣類乾燥機（写真／パナソニック株式会社）

パナソニックNH-D503

2月 如月

如月は、厳しい寒さに備え重ね着をする「衣更着」が転じた説が有力です。ほかに、陽気が増してくることから「気更来」や、春に向けて草木が生えはじめる「生更木」などから転じたという説があります。

1日

マリリン・モンロー来日

1954（昭和 29）年２月１日、アメリカの女優、マリリン・モンローが新婚旅行で来日しました。夫は電撃結婚した元大リーガーのジョー・ディマディオ。羽田空港にファンが殺到する人気ぶりでした。24 日間にわたって、東京・静岡・福岡・広島・大阪などを巡ったそうです。

マリリン・モンローといえば、地下鉄の排気口の上で白いスカートが舞い上がるシーンが有名です。この映画のタイトル「七年目の○○」、さて何でしょうか？　答えは「七年目の浮気」です。

2日

＜雑節＞

節分

節分とは、本来は季節の区切りで、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことでした。なかでも「立春」は旧暦では一年の始まりとされた大切な日。春の節分は、特別なものとして現代に受け継がれています。季節の変わりめに生じやすいといわれる邪気を祓おうと、昔から豆まきが行われてきました。

節分の豆は歳の数だけ食べると、その一年を健康で過ごせるといわれていますね。では、皆さん、今年はいくつ豆を食べればいいのか、おひとりずつ聞いてみたいと思います。ちなみに私は○個です！

▶柊鰯は、おもに西日本で行われてきた。節分に魔除けとして玄関に飾られる

3日

二十四節気

立春

暦の上では、今日から春。旧暦では新しい年の始まりを意味していました。「八十八夜」「二百十日」「二百二十日」など、季節の節目の行事は立春から数え始めます。

では、クイズです。立春から春分までの間に吹く最初の強い南風のことを、何と呼ぶでしょうか？　答えは、春一番です。

［七十二候］

東風解凍　はるかぜこおりをとく

凍っていた池や湖の上に暖かい春風が吹き、氷も解けだすころ。肌に感じる春の気配が嬉しいですね。

寒さで凝り固まりがちな頭もほぐしたいですね。皆さんで「春」がつく言葉を思い出してみましょう。いくつ出るでしょうね？　（例）春分の日、春一番、春休み、春雨、春菊、小春日和など。

▼梅の花の蜜を求めて、メジロがやってくる季節

4日

レディース ユニフォームの日

女性にとって働きやすい制服の効用などを発信しているレディースユニフォーム協議会が制定した記念日です。ユ２（二）４（フォー）ムと読む語呂合わせからです。この日に合わせて「レディースユニフォームベストドレッサーカンパニー賞」を選定し、表彰しています。

皆さんは、憧れの制服はありますか？　男性の方も女性の方も教えてください。（例）私は、キャビンアテンダント（客室乗務員）の制服です！

◀2020（令和２）年度「ベストドレッサーカンパニー賞」の金賞は、浜松いわた信用金庫が受賞（写真／ダイセン株式会社「Uniform Plus」）

8日

［七十二候］

黄鶯睍睆 うぐいすなく

ウグイスが「ホーホケキョ」という鳴き声で、春の訪れを知らせてくれるころ。まだ寒い日は続きますが、暖かい地方の山里では、そろそろウグイスの声を耳にしそうです。皆さんがお住まいのところでは、いつ聞こえてくるでしょうか？

では、クイズです。「ホーホケキョ」と鳴くのはウグイスのオスだけ。○でしょうか？　×でしょうか？　答えは○。春先から夏にかけて、オスがメスにアピールする「さえずり」と呼ばれる鳴き声です。

◀春告鳥ともいわれるウグイス。2月の暖かい日に「ケキョ」とか「ホケキョ」などと鳴きだし、「ホーホケキョ」と初めて鳴いたものを「初鳴き」と呼ぶ

9日

肉の日

2月9日と毎月29日は、2（に）9（く）と読む語呂合わせから「肉の日」です。全国の肉の販売店や焼き肉店、ステーキ店などでお得なキャンペーンが行われます。2月29日は、4年に1度のうるう年にしかないので、今日は肉好きにははずせない記念日ですね。

肉といえば、牛肉・豚肉・鶏肉以外に、ラム肉や馬肉もおいしいですよね。皆さんは、何か珍しい肉を食べたことはありますか？　旅先でこんな肉を食べたなど、お話をお聞かせください。

◀肉料理のなかでも、特にすき焼きは人気が高く、ごちそうの代名詞

10日

ふきのとうの日

フキノトウは、フキの花の花茎。2（ふ）きの10（とう）と読む語呂合わせから、宮城県古川市（現在の大崎市）の特産品を販売する「宮城ふるさとプラザ」のササニシキ資料館が制定しました。そろそろ、雪解けに顔を出すフキノトウに出会える時期です。

フキノトウのように春の山菜を見かけると嬉しくなりますね。ほかにはどんな山菜があるでしょうか？　思いついた方、手を上げて教えてください。（例）セリ、ミツバ、ノビル、タラの芽、ワラビ、ゼンマイ、ヨモギなど。

◀独特な芳香と苦みのあるフキノトウ。フキ味噌やてんぷらなどがオススメ

5日

プロ野球の日

今日は、プロ野球誕生の記念日。1936（昭和11）年2月5日、日本職業野球連盟（現在の日本野球機構）が結成されました。当時は7チームが加盟。東京巨人軍（現在の読売ジャイアンツ）、大阪タイガース（現在の阪神タイガース）、阪急軍（現在のオリックス・バファローズ）、名古屋軍（現在の中日ドラゴンズ）、東京セネタース、大東京軍、名古屋金鯱軍だったそうです。

プロ野球がお好きな方、いらっしゃいますか？　ひいきの球団をぜひ教えてください。今年は優勝を狙えそうでしょうか？

6日

デヴィ夫人の誕生日

タレントのデヴィ夫人は、1940（昭和15）年2月6日、東京で生まれました。今日で81歳。19歳の時、インドネシアのスカルノ大統領に見初められて結婚し第3夫人に。その後、日本に帰国し、バラエティー番組で活躍しています。

デヴィ夫人はその美貌から「東洋の○○」と呼ばれました。何でしょうか？　①薔薇　②真珠　③魔女　答えは②。「東洋の真珠」です。華やかさは今も変わりませんね。

7日

ふるさとの日

福井県が制定した記念日です。1881（明治14）年2月7日、石川県と滋賀県から一部が分離・統合され、福井県が生まれました。美しい山並みと水に恵まれた福井を愛し、豊かなふるさとを築いていこうと、さまざまな行事が行われています。

皆さんのふるさとはどちらでしょうか？　何歳まで過ごされましたか？　おひとりずつお話をお願いします。

▼戦国大名・朝倉氏の本拠地があった福井県・一乗谷ののどかな風景

[七十二候]

魚上氷 うおこおりをいずる

13日

冬のあいだ、池や川の凍った水の下にいた魚たち。水温が上がり、解けかけた氷を割って飛び跳ねる様子を表しています。生き物の生命力を感じられる七十二候です。

昔は川の水もきれいで、メダカやフナなどたくさん泳いでいましたね。皆さんは、子どものころ、川で魚を捕まえたことはありますか？　幼いころの川遊びの思い出話をぜひお聞きしたいです。

◀氷が解けだした渓流

バレンタインデー

女性が、好きな男性にチョコレートを贈るバレンタインデー。実は、この慣習は日本独特のもの。そもそもこの日は3世紀のローマの司祭・聖バレンタインが殉教した日で、国によっては男性から女性に贈り物をするのが主流なのだそうです。日本では製菓会社のキャンペーンでこの慣習が始まったといわれています。

それでは、お世話になった人に贈るチョコレートのことを、何チョコというでしょうか？　答えは、「義理チョコ」です。最近では、女の子同士で手作りしたチョコレートを交換する「友チョコ」がブームだそうです。

◀甘くてちょっぴり苦いチョコレートは、子どもから大人まで楽しめる

お菓子の日

昨日はバレンタインデー。今日は「お菓子の日」。甘〜い記念日が続きますね。昔、お菓子の神様を祀った例大祭が15日に行われていたことから、全国菓子工業組合連合会が毎月15日を記念日に制定しました。

では、お菓子にちなんで、おやつゲームをしてみましょう。私が「みつまめ」と言ったら、指を3本出してください。「ようかん」と言ったら4本、「まんじゅう」と言ったら、両手で10本です。間違えたらアウトですよ。では、みつまめ！（ランダムに言う）

11日

建国記念の日

この日は1948（昭和23）年までは、神武天皇が即位した日を日本の建国の日として祝う「紀元節」でした。1967（昭和42）年から「建国記念の日」となり、「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として国民の祝日となりました。

皆さんは、「紀元節」の歌を歌ったことはありますか？　歌詞に「雲にそびゆる高千穂の」というフレーズがありますが、高千穂は何県にあるでしょうか？　答えは、宮崎県。高千穂には、神話と伝説のスポットが数多くあるそうです。

栄養菓子「グリコ」発売開始

子どものころに「グリコ」のキャラメルがお好きだった方はいらっしゃいますか？　初めて売り出されたのは大阪の三越百貨店で、1922（大正11）年2月11日でした。パッケージの両手を上げて走る男性の姿は「ゴールインマーク」といって、大阪・道頓堀の大きなグリコサインが有名です。

それでは、皆さんで「ゴールインマーク」をしましょう。座ったまま腕を振って足踏みをします。私が「ゴールイン！」と言ったら、両手と左足を上げて「ゴールインマーク」のポーズで5秒間止まってください。5秒たったらまた足踏みです。では、スタート！

（左）大阪・道頓堀の現在のグリコサイン　（右）初代「グリコ」（写真／江崎グリコ株式会社）

12日

レトルトカレーの日

温めるだけで食べられる便利なレトルトカレー。世界で初めて市販用として発売されたのは、大塚食品株式会社の「ボンカレー」です。1968（昭和43）年2月12日のことでした。

では、〇×クイズです。「ボンカレー」の「ボン」は関西弁の「坊ちゃん」で、「坊ちゃんのカレー」という意味である。〇でしょうか？　×でしょうか？　答えは×。「ボン」はフランス語の「よい、おいしい」。つまり「おいしいカレー」という意味です。

▲初代「ボンカレー」は阪神地区限定だった（写真／大塚食品株式会社）

19日 源平屋島の戦い

平安時代末期、源氏と平家は数々の争いをくり広げていました。1185（元暦２）年の２月19日に讃岐国屋島（現在の香川県高松市）での争乱が「屋島の戦い」。この戦いに源氏が勝利し、弓の名手・那須与一が平家の軍船の扇を射た話が語り継がれています。その後の「壇ノ浦の戦い」で平家は滅びました。

「平家物語」の冒頭「祇園精舎の鐘の声～」は有名ですね。暗唱されていた方もいらっしゃるのでは？ １行ずつ言いますので、美しい日本語を味わいながら、皆さんで言ってみましょう。

祇園精舎の鐘の声、
諸行無常の響あり。
娑羅双樹の花の色、
盛者必衰の理を顕す。
奢れる人も久しからず、
ただ春の夜の夢のごとし。
猛き者もつひには滅びぬ、
ひとへに風の前の塵に同じ

（「平家物語」第一巻「祇園精舎」より）

16日 寒天の日

かつて、「寒天ブーム」がありました。2005（平成17）年の２月16日、ＮＨＫの情報番組「ためしてガッテン！」で、寒天が健康食品として取り上げられたことがきっかけで、売り切れ続出。それにちなみ、日本一の寒天の産地、長野県寒天水産加工業協同組合と茅野商工会議所が制定しました。

皆さんは寒天を使ったお菓子で、何がお好きですか？ お好きなものに手を上げてください。(例)豆かん、みつ豆、あんみつ、牛乳かん、フルーツかん、水ようかんなど。

▶あんみつは1930(昭和５)年に東京・銀座のしるこ屋「若松」が考案したという説がある

17日 千切り大根の日

「千切り大根」というのは「切り干し大根」のこと。広島県で乾燥野菜を扱うこだま食品株式会社が制定しました。今の時期が生産の最盛期。「千」の漢字を「二」と「1」に見立て、「切」の字の「七」と合わせて２月17日なのだそうです。

冬の大根はとてもおいしいですよね。煮物やおでん、味噌汁、サラダなど、皆さんはどんな大根料理がお好きですか？ オススメの食べ方を教えてください。

▶天日干しして「切り干し大根」を作る

18日

二十四節気

雨水

「立春」から15日め、雪解けの季節です。雪が、春の雨に変わるころで、昔から農耕の準備を始める目安でした。

一雨ごとに暖かくなってきます。今日は「雨」にまつわる歌の名前をあげてみましょう。(例)「雨ふり」「てるてる坊主」「雨降りお月さん」「氷雨」「長崎は今日も雨だった」「雨の御堂筋」「アカシアの雨がやむとき」「みずいろの雨」など。

［七十二候］

土脉潤起 つちのしょううるおいおこる

だんだん気温が上がり、雪解け水や春の雨が土をしっとりと潤していきます。土の中では植物が芽吹きの準備をしていることでしょう。

植物も目覚めの時ですね。目覚めといえば、皆さんは早起きですか？ すっきり起きられますか？ 今日は、皆さんが「何時に寝て、何時に起きているか」を教えてください。

▲解けだした雪の合間から、スイセンが芽を出しはじめる時期

おでんの日　22日

2月22日は、2が3つで「フーフーフー」。ということで、今日はアツアツ「おでんの日」です。制定したのは、新潟の越乃おでん会。おでんで新潟をもっと元気にしようと、オリジナルおでんの開発などを行っています。

冬のおでんはおいしいですよね～。皆さんで、おでん屋さんに来たつもりで注文してみましょう。私がおでん屋さんの大将になりますので、おひとり3つずつお好きな種を注文してください。「へい、いらっしゃい！」

▶おでんは室町時代の「豆腐田楽」に由来。やがて煮込みおでんが生まれた

23日

［七十二候］

霞始靆　かすみはじめてたなびく

春、大地が潤うと、空気中の水分が増え、霞や靄を見かけることが増えていきます。「霞がたなびく」とは、山々に白い霞や靄がかかって見えること。「春霞」は美しい日本語ですね。

春の夜の霞を「朧」というそうです。今日は、夜の月を眺めている気分で「朧月夜」を歌ってみましょう。

▲しっとりと情緒にあふれる朧月夜

♪ 朧月夜

作詞／高野辰之　作曲／岡野貞一

菜の花畠に　入日薄れ
見わたす山の端　霞ふかし
春風そよふく　空を見れば
夕月かかりて　におい淡し

里わの火影も　森の色も
田中の小路を　たどる人も
蛙のなくねも　かねの音も
さながら霞める　朧月夜

長嶋茂雄の誕生日　20日

“ミスタープロ野球”こと長嶋茂雄は1936（昭和11）年2月20日、千葉県で生まれました。今日で85歳です。立教大学から読売ジャイアンツに入団。当時は六大学野球の方が人気でしたが、長嶋茂雄の入団でプロ野球人気に火がついたともいわれます。オーバーアクションと大舞台での活躍、憎めないキャラクターで国民的ヒーローになりました。

いろいろな逸話がありますが、自分の試合に息子を連れていき、そのまま忘れて帰宅した話は有名ですね。さて、忘れられた息子の名前は、何でしょうか？　答えは、長嶋一茂です。

漬物の日　21日

名古屋の萱津神社では、毎年8月21日に「香の物祭」が行われることに由来して、全日本漬物共同組合連合会が毎月21日を「漬物の日」に制定しました。萱津神社は日本で唯一の漬物祖神を祀る神社。昔、初物の野菜と海の藻塩を供えていた村人たちが、野菜が腐ってしまうことに困り、塩と一緒に甕に入れてみたところ保存のきく漬物ができ、「神からの贈り物」だと尊んだそうです。

皆さんの地元には漬物の特産品がありましたか？　よく食卓にのぼっていた漬物のことなど、お話をしてくださる方、お願いします。

▶ごはんのお供として親しまれる漬物。ぬか漬けは家庭でできる代表格

長谷川一夫の誕生日 27日

時代劇の二枚目スターといえば、長谷川一夫。1908（明治41）年2月27日、京都生まれです。林長二郎の芸名で映画デビュー、その美貌と色気に痺れた女性たちから「長さま」と呼ばれ、大変な人気でした。映画に舞台に活躍し、76歳で亡くなっています。

「美剣士」ともいわれたスターですね。今日は、皆さんも剣士のように素振りをしてみましょう。両手を組んで「えいっ」と言いながら頭の上に上げ、「やあっ！」と言って振りおろします。5回やりましょう。

昭和天皇　大喪の礼 24日

昭和天皇が崩御されたのは、1989（昭和64）年1月7日のこと。同年2月24日、国の儀式として「大喪の礼」が行われました。小雨の降るなか、東京の新宿御苑で行われた儀式に参列した国は164か国に及んだそうです。

この年は平成元年。消費税の導入や、美空ひばりの死去などがありました。皆さんは、どんな毎日を過ごされていましたか？　子育てやお仕事でお忙しかったでしょうか。

とちぎのいちごの日 25日

栃木県は、イチゴの生産量日本一。「とちおとめ」「スカイベリー」など栃木のイチゴを多くの人に食べてもらおうと、栃木いちご消費宣伝事業委員会が制定しました。10（と）ちぎの15（いちご）で10＋15＝25。イチゴの流通の多い1月、2月、3月の25日が記念日となりました。

皆さんは、イチゴをどのようにして食べるのがお好きですか？　お気に入りの食べ方を教えてください。（例）私は、牛乳と砂糖をかけて、スプーンでつぶして食べるのが一番です。

◀「スカイベリー」。「とちおとめ」と同じ栃木生まれで、酸味が少ない（写真／JA全農とちぎ）

［七十二候］ 28日
草木萌動 そうもくめばえいずる

寒い冬のあいだ、枯れてしまったかのように見えた草木が芽を出し始める時期。茶褐色だった景色が日に日に緑に変わっていくのを見ると、自然から元気をもらえる気がします。

では、皆さんで木の名前をあげていきましょう。散歩で目にする木を思い出して、どんどん言ってくださいね。目標、20種類！

▼雪割草。春一番に雪を割って咲き、春の到来を知らせる

2.26事件の日 26日

東京で2.26事件が起きたのは1936（昭和11）年2月26日、雪の降る早朝のこと。政治に不満を抱く陸軍の青年将校が、兵士らを率いて首相官邸や東京朝日新聞社などを襲撃しました。クーデターは未遂に終わりましたが、大臣らが暗殺され、日本中が震えた事件です。

この時の反乱軍はおよそ何名いたでしょうか？　①300名　②800名　③1500名　答えは③のおよそ1500名。鎮圧されたのは、2月29日だったそうです。

ちぎり絵｜見本

83ページに掲載されている季節のちぎり絵の見本です。
色画用紙や色紙、和紙など、好みの紙をちぎって、
見本を参考にしながら自由に貼ってみましょう。

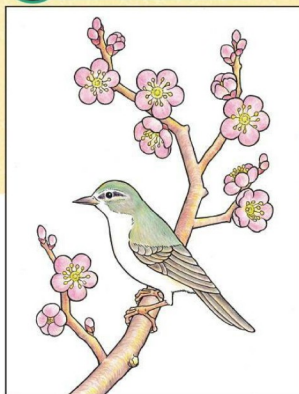
p.83 赤べこ

ぬり絵｜見本

84ページから95ページに掲載されている
ぬり絵の色見本です。
参考にしながら、自由にぬってみましょう。

p.85 正月の花アレンジ

p.84 冬牡丹

p.87 梅とうぐいす

p.86 シンビジウム

p.89 お年玉

p.88 江戸押絵羽子板

p.80のちぎり絵見本、p.80～82のぬり絵見本、p.84～95のぬり絵の一部は、レクリエWEBサイトよりダウンロードできます。閲覧にはパスワードが必要です。詳しくは、p.114をご覧ください。

p.80～95に掲載しているイラストは、個人または私的な範囲内でお使いいただけます。外部への提供や商用目的での使用、およびWEBサイト等への使用はできません。

p.91 節分

p.90 一寸法師

p.93 水仙

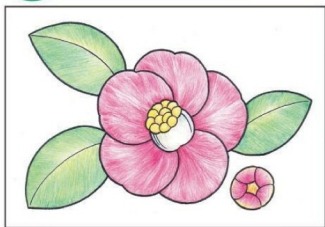
p.92 初日の出

p.95 鬼とおかめ

p.94 椿

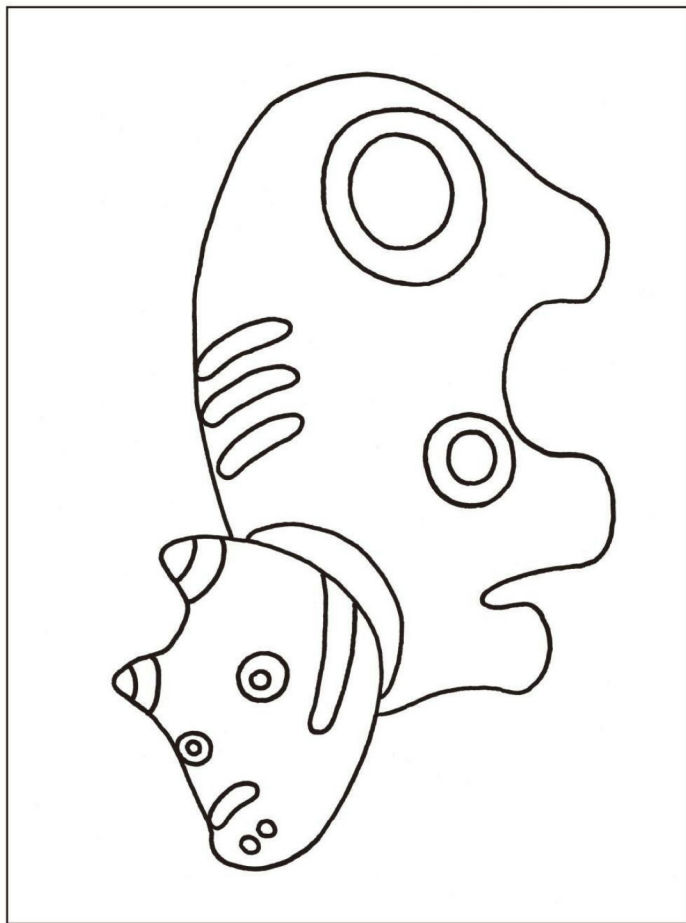
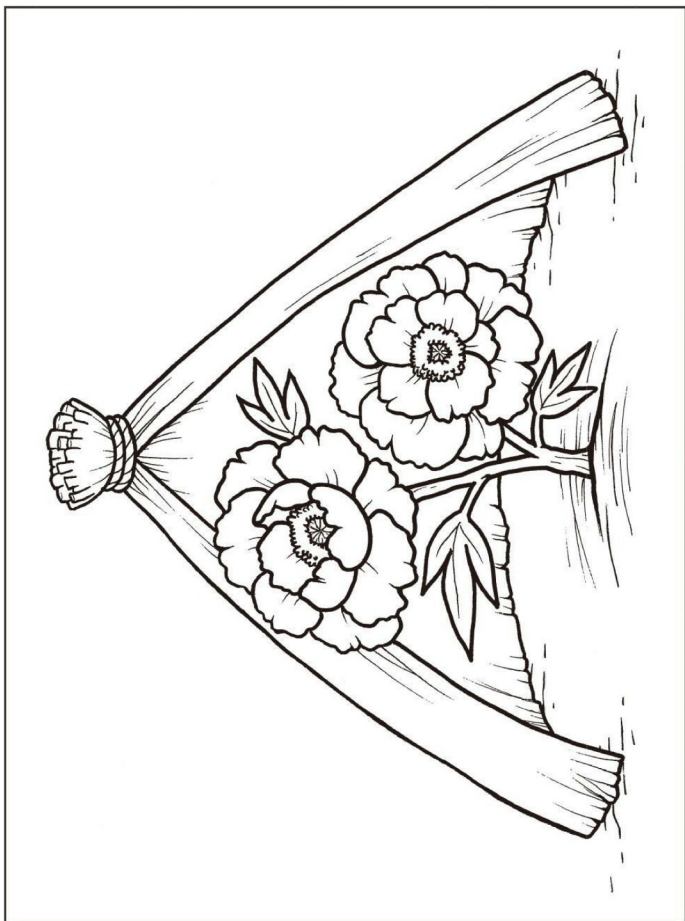
季節のちぎり絵 赤べこ

■コピーしてお使いください

ちぎり絵見本は80ページ

丑年にちなんで、赤べこの張り子人形をちぎり絵で表現してみましょう。赤べこは会津地方の玩具で、厄除けや縁起物として親しまれています。

年　月　日　名前

美しいぬり絵 冬牡丹

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は80ページ

冬景色の中、牡丹が見事に咲いています。冬牡丹は初春に咲く牡丹の花芽をわら囲みして咲く時期を調整したもの。とても手が込んでいます。

年　月　日　名前

お正月のフラワーアレンジメントに人気の葉牡丹と菊を飾った鉢です。扇や羽根の小道具をあしらえば、さらにおめでたさが増しますね。

年　月　日　名前

美しいぬり絵 シンビジウム

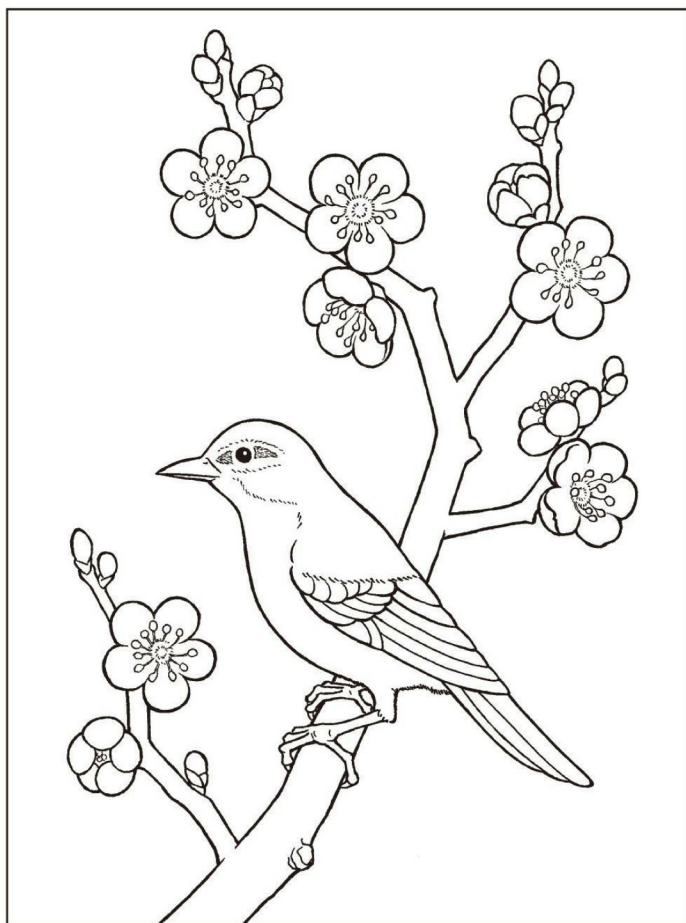
■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は81ページ

寒さに強く育てやすいと人気のシンビジウムは、ラン科の鉢花。色鮮やかな花を鈴なりにたくさんつけるため、とても華やかです。

年　　月　　日　名前

美しいぬり絵 梅とうぐいす

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 81 ページ

梅とうぐいすは、絵になる取り合わせの例えとして、絵画や詩歌で古くから好まれています。新春の風景をぬり絵しましょう。

年　月　日　名前

押絵羽子板は、鮮やかな色使いと布を使った立体感が特徴です。東京都の伝統工芸品で、歌舞伎や日本画などの題材が多く、この図案は「藤娘」です。

年　月　日　名前

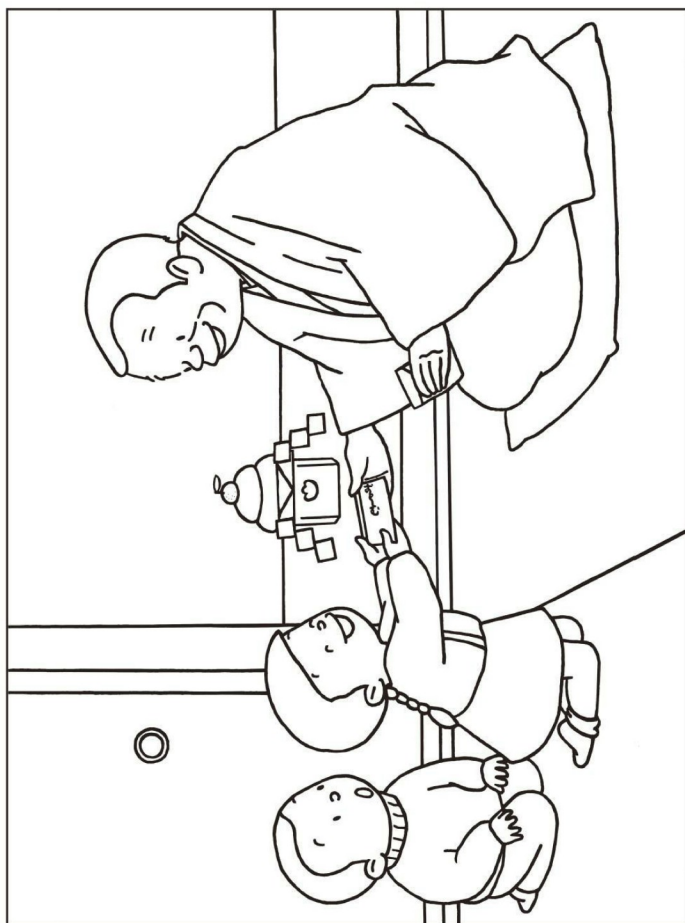
美しいぬり絵　お年玉

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は81ページ

ご馳走（ちそう）を食べたり挨拶を交わしたりして過ごすお正月のなかでも、お年玉は子どもの一番のお楽しみ。喜ぶ顔が見られると嬉しいものですね。

年　　月　　日　名前

美しいぬり絵 一寸法師

ぬり絵見本は 82 ページ

わずか一寸ほどの背丈の主人公が、鬼退治をするおとぎ話の一場面です。舟の代わりにお椀とはしを使って、川を渡る姿が勇ましいですね。

年　月　日　名前

節 分

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 82 ページ

１年に４回ある季節の節目の中でも、立春の前日の節分は特別です。今年も「鬼は外！　福は内！」で、邪気を追い払いましょう。

年　　月　　日　名前

初日の出

■コピーしてお使いください

ぬり絵見本は82ページ

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

年　　月　　日　名前

ぬり絵カレンダー　水仙

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は82ページ

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

年　月　日　名前

椿

■コピーしてお使いください

ぬり絵見本は 82 ページ

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

年　　月　　日　名前

ぬり絵 カレンダー 鬼とおかめ

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 82 ページ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

年　月　日　名前

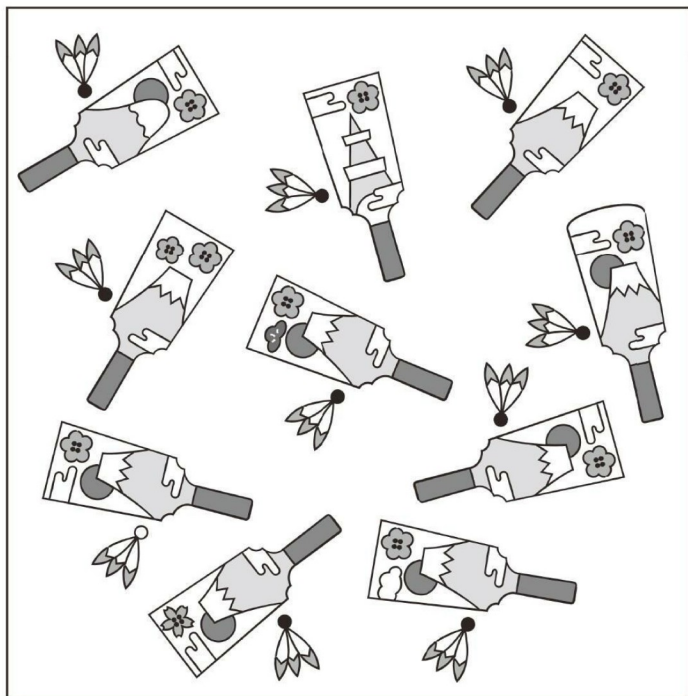
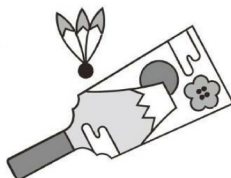
解答は 108 ページ

同じものさがし

見本と同じ絵を、下の絵の中から１つ見つけて、◯で囲んでください。

見本

年　　月　　日　名前

解答は 108 ページ

名前を作ろう

横に並んでいる芸能人の名前のマスには同じ漢字が入ります。リストから１文字を選んで名前を完成させましょう。

❶ □倉健　□峰秀子

❷ □繁久彌　□光子

❸ □林旭　吉永□百合

❹ 渥□清　□空ひばり

❺ 石□裕次郎　□節子

リスト

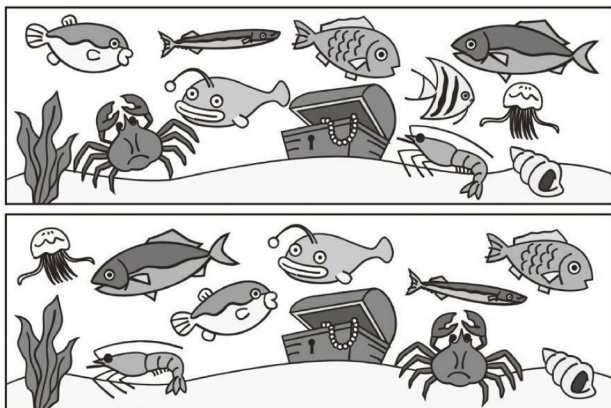
森　高　原　小　美

年　月　日　名前

ないものさがし

❶と❷ともに、上にはあるのに下にはないものが１つずつあります。見つけたら◯で囲んでください。

❶

❷

年　　月　　日　名前

冬の言葉を作ろう

お正月や冬にちなんだ俳句やことわざが並んでいます。リストから言葉を選んでマスに入れ、完成させてください。

一年の計は□□にあり

□来(きた)りなば春遠からじ（作／シェリー）

一□□二鷹三茄子

降る□や明治は遠くなりにけり（作／中村草田男）

笑う角には□来たる

目出度(めでた)さもちゅう位也(くらいなり)おらが□（作／小林一茶）

リスト

雪　富士　冬　元旦　福　春

年　月　日　名前

解答は 108 ページ

数字をつなごう

七福神の恵比寿様が釣りをしています。下の点を 1 (★) から 31 まで順番に線でつなぐと、釣ったものが出てきます。何でしょう？

あらわれた絵は

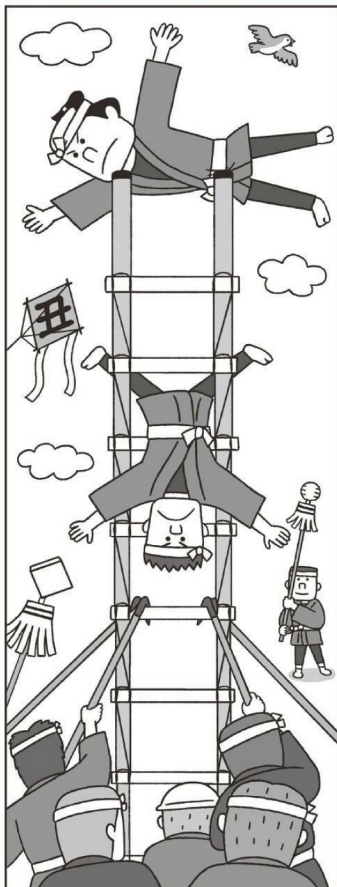
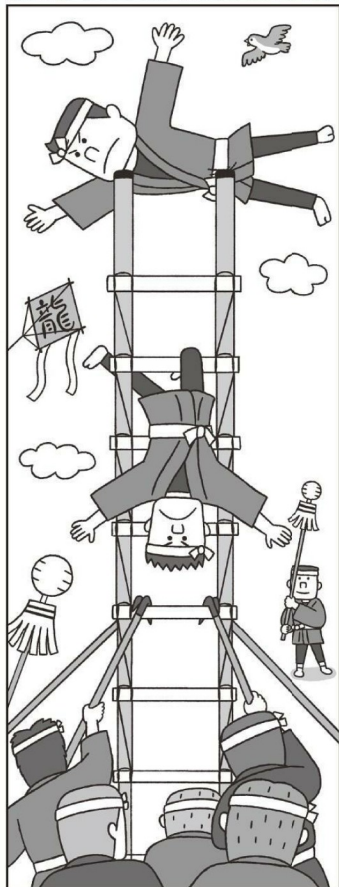
年　月　日　名前

解答は 109 ページ

まちがいさがし ー 出初め式 編 ー

いよっ！　出初め式のいなせなはっぴ姿のはしご乗りに、拍手喝采。右の絵は左の絵とちがうところが全部で６つあります。見つけたら○で囲んでください。

年　　月　　日　名前

解答は 109 ページ

まちがいさがし －お正月 編－

お正月といえば、羽根つきにこま回し。どちらが上手にできるかな？　下の絵は上の絵とちがうところが全部で７つあります。見つけたら○で囲んでください。

年　月　日　名前

■コピーしてお使いください

解答は 109 ページ

まちがいさがし －節分 編－

豆をまいて鬼を払いましょう。終わったあとはおやつの時間です。下の絵は上の絵とちがうところが全部で 8 つあります。見つけたら○で囲んでください。

年　　月　　日　名前

解答は109ページ

さがし絵 －喫茶店 編－

たまには喫茶店でおいしいコーヒーを飲みながらランチはいかが？　下の絵の中から、「さがすもの」と同じ絵を見つけて、○で囲みましょう。

年　　月　　日　名前

『一月一日』より

■コピーしてお使いください

懐かしい童謡・唱歌の歌詞をなぞり書きしていきましょう。今回は、作詞・千家尊福、作曲・上真行の『一月一日』です。

年の始めの　例とて

終なき世の　めでたさを

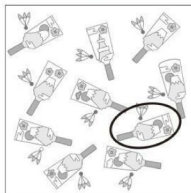
松竹たてて　門ごとに

祝う今日こそ　楽しけれ

年　月　日　名前

お話が広がる豆知識

毎年お正月になると、テレビや百貨店で耳にする機会の多い曲です。新年の特別番組のテーマソングとしても、長く使われてきました。一番の歌詞ではお正月のことを、年初めの恒例行事として「終わることなく続く世界」を祝う日だと詠っています。

作詞をした千家尊福は出雲大社の宮司を務めた人物。お正月に対する思い入れは、人一倍だったのかもしれません。

<パズルで脳トレ>

解答

星の数でパズルの難易度を表しています。

難易度…★ ………… やさしい
難易度…★★ ……… ふつう
難易度…★★★ …… むずかしい

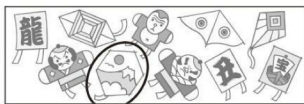
同じものさがし (p.96)

難易度…★★

ないものさがし (p.98)

❶

❷

難易度…★★

名前を作ろう (p.97)

❶ 高倉健　高峰秀子
❷ 森繁久彌　森光子
❸ 小林旭　吉永小百合
❹ 渥美清　美空ひばり
❺ 石原裕次郎　原節子

難易度…★★

冬の言葉を作ろう (p.100)

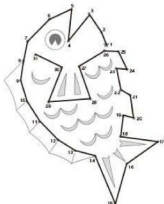
一年の計は元旦にあり
冬来りなば春遠からじ
一富士二鷹三茄子
降る雪や明治は遠くなりにけり
笑う角には福来たる
目出度さもちゅう位也おらが春

難易度…★★

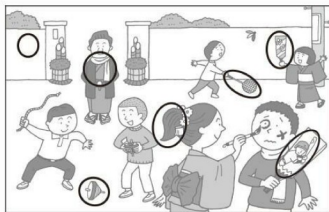
さいころ計算 (p.99)

❶ 10
❷ 13
❸ 18
❹ 15
❺ 21
❻ 18
❼ 28

難易度…★★★

数字をつなごう (p.102)

あらわれた絵は
たい(鯛)

難易度…★★★

物の名前は? (p.101)

❶ てれび
❷ はごいた
❸ せんべい
❹ きゅうす
❺ ひばち
❻ さいころ
❼ すごろく

難易度…★★★

まちがいさがし
ー お正月 編 ー（p.104）

難易度…★★

まちがいさがし
ー 出初め式 編 ー（p.103）

難易度…★★

さがし絵 ー 喫茶店 編 ー（p.106）

難易度…★★★

まちがいさがし
ー 節分 編 ー（p.105）

難易度…★★★

すぐに作れる コピー用型紙集

型紙 p.000 このコピー型紙のマークがついている制作物の型紙です。コピーしてご利用ください。

p.110 ～ 113 の型紙は、レクリエ WEB サイトよりダウンロードできます。閲覧にはパスワードが必要です。詳しくは、p.114 をご覧ください。

p.4 獅子の福舞

獅子の体のみ 150%にコピーすると作品実寸になります。獅子のその他のパーツは 100%コピーが作品実寸です。飾りは壁面に合わせ、好きな大きさにコピーしてお使いください。

額の毛

獅子の体

まゆ（3種）

目（2種）

鼻

耳

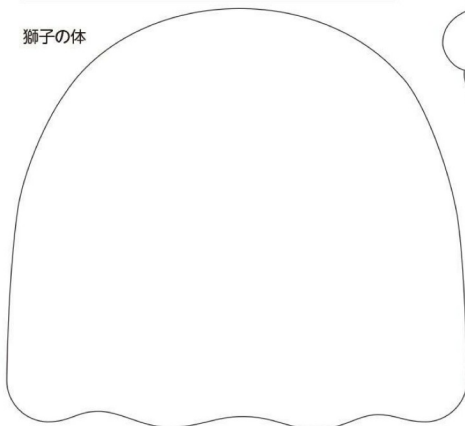
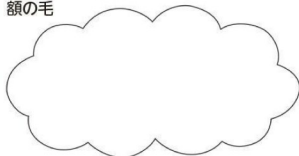
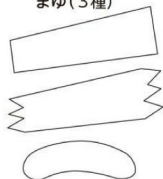
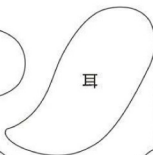
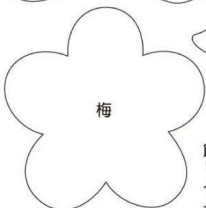
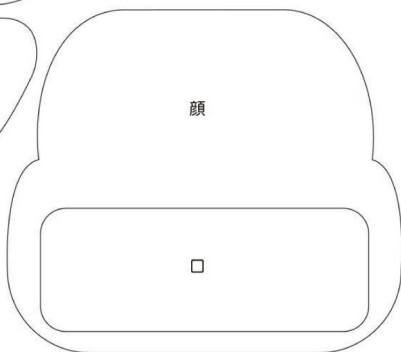
顔

梅

口

飾り（3種）

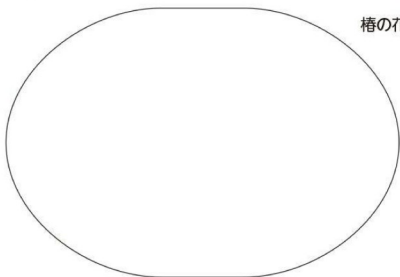
松

竹

獅子の体を湾曲させる帯は、画用紙から下図の寸法で切り出してください。

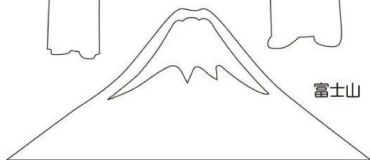
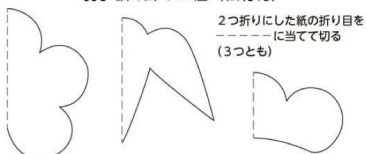
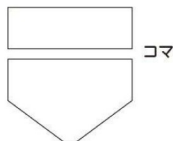
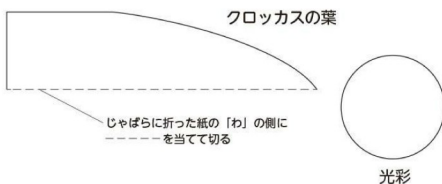
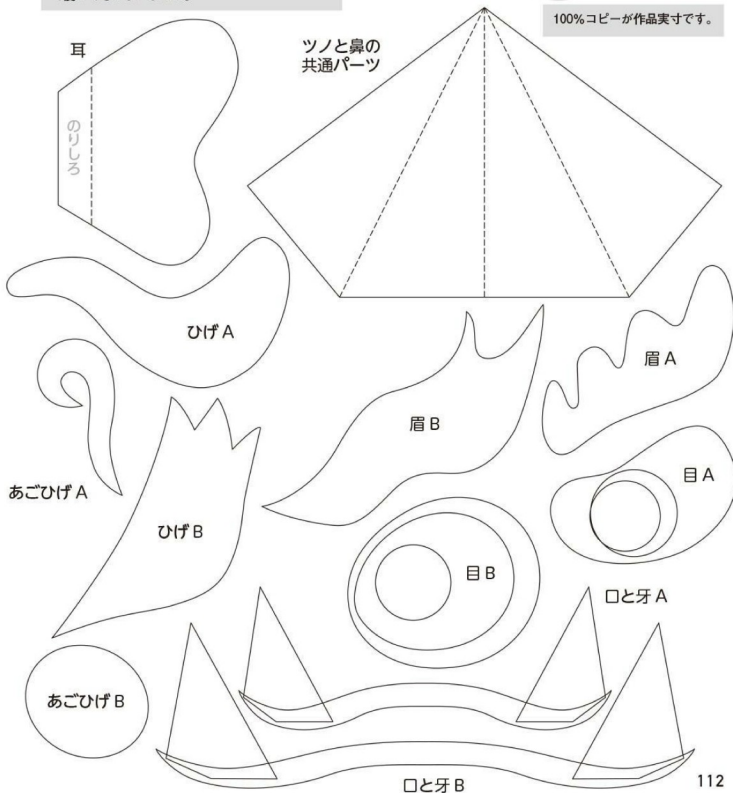
34 cm

湾曲用の帯

4 cm

椿の花の台紙と葉は 100%コピーが作品実寸です。ほかは壁面に合わせ、好きな大きさにコピーしてお使いください。

p.6 椿の咲く島

p.8 今月のカレンダー

羽子板は 125%にコピーすると作品実寸になります。その他は 100%コピーが作品実寸です。

p.10 お正月飾り
100%コピーが作品実寸です。
コマ
100%コピーが作品実寸です。
p.8 今月のカレンダー（続き）
クロッカスの葉
じゃばらに折った紙の「わ」の側に
を当てて切る
光彩
ＡＢのパーツはそれぞれ、p.14の写真の緑鬼（Ａ）、
赤鬼（Ｂ）のものとなりますが、好みでＡＢを混ぜ
て使ってもかまいません。
p.14 節分の鬼飾り
100%コピーが作品実寸です。
耳
のりしろ
ツノと鼻の
共通パーツ
ひげＡ
眉Ｂ
眉Ａ
あごひげＡ
ひげＢ
目Ａ
目Ｂ
口と牙Ａ
あごひげＢ
口と牙Ｂ

140%にコピーにすると作品実寸になります。

p.16 ハートのガーランド

レクリエ バックナンバー 販売店

レクリエは全国の書店でお求めいただけます。下記の書店で常時バックナンバーを販売しております。(2020 年 11 月 12 日現在)

都道府県	地区	書店名
北海道	札幌市	紀伊國屋書店　札幌本店
		コーチャンフォー　新川通り店
		コーチャンフォー　ミュンヘン大橋店
		コーチャンフォー　美しが丘店
		MARUZEN &ジュンク堂書店　札幌店
	旭川市	コーチャンフォー　旭川店
	小樽市	喜久屋書店　小樽店
	帯広市	喜久屋書店　帯広店
	函館市	函館蔦屋書店
秋田県	秋田市	ジュンク堂書店　秋田店
青森県	青森市	成田本店　サンロード店
岩手県	盛岡市	ジュンク堂書店　盛岡店
		MORIOKA TSUTAYA
宮城県	仙台市	紀伊國屋書店　仙台店
山形県	山形市	戸田書店　山形店
	東田川郡	戸田書店　三川店
栃木県	宇都宮市	喜久屋書店　宇都宮店
茨城県	つくば市	ACADEMIA　イーアスつくば店
群馬県	高崎市	戸田書店　高崎店
	太田市	喜久屋書店　太田店
埼玉県	さいたま市	紀伊國屋書店　浦和パルコ店
		三省堂書店　大宮店
		ジュンク堂書店　大宮高島屋店
		旭屋書店　イオンモール浦和美園店
		BookDepot 書楽
	熊谷市	戸田書店　熊谷店
	富士見市	リブロ　ららぽーと富士見店
千葉県	柏市	KaBoS　ららぽーと柏の葉店
	印西市	喜久屋書店　千葉ニュータウン店
	流山市	紀伊國屋書店　流山おおたかの森店
	習志野市	丸善　津田沼店
東京都	新宿区	紀伊國屋書店　新宿本店
	大田区	有隣堂　グランデュオ蒲田店
	渋谷区	MARUZEN &ジュンク堂書店　渋谷店
	千代田区	三省堂書店　神保町本店
	豊島区	三省堂書店　池袋本店
		ジュンク堂書店　池袋本店
	多摩市	丸善　多摩センター店
	八王子市	くまざわ書店　八王子店
		有隣堂　セレオ八王子店
	武蔵野市	ジュンク堂書店　吉祥寺店
	町田市	久美堂　小田急店
神奈川県	横浜市	ACADEMIA　港北店
		有隣堂　横浜駅西口ジョイナス店
		八重洲ブックセンター　京急百貨店上大岡店
		紀伊國屋書店　横浜店
	厚木市	有隣堂　厚木店
		くまざわ書店　本厚木店
	伊勢原市	久美堂　伊勢原店
	川崎市	有隣堂　アトレ川崎店
		丸善 ラゾーナ川崎店
	相模原市	ACADEMIA くまざわ書店　橋本店
	藤沢市	ジュンク堂書店　藤沢店
		有隣堂　藤沢店
新潟県	新潟市	くまざわ書店　新潟デッキィ店
		ジュンク堂書店　新潟店
	小千谷市	宮脇書店　小千谷店
	三条市	知遊堂　三条店
	長岡市	戸田書店　長岡店
富山県	富山市	BOOKS なかだ　掛尾本店　専門書館
		文苑堂書店　富山豊田店
	高岡市	喜久屋書店　高岡店
		文苑堂書店　福田本店
石川県	金沢市	金沢ビーンズ　明文堂書店
	かほく市	BOOKS なかだ　かほく店
山梨県	甲府市	ジュンク堂書店　岡島甲府店
	中央市	戸田書店　山梨中央店
長野県	長野市	平安堂　長野店
	上田市	平安堂　上田しおだ野店
	松本市	宮脇書店　松本店
岐阜県	大垣市	喜久屋書店　大垣店
静岡県	静岡市	戸田書店　江尻台店
	磐田市	谷島屋　ららぽーと磐田店
		谷島屋　磐田店
	浜松市	谷島屋　浜松本店
	藤枝市	戸田書店　藤枝東店
	富士宮市	戸田書店　富士宮店
愛知県	名古屋市	未来屋書店　ナゴヤドーム前店
		丸善　名古屋本店
		TSUTAYA　パロー戸田店
	一宮市	宮脇書店　尾西店
	春日井市	TSUTAYA　春日井店
	瀬戸市	TSUTAYA　瀬戸店
	豊橋市	精文館書店　豊橋本店
滋賀県	大津市	大垣書店　フォレオ大津一里山店
	草津市	喜久屋書店　草津店
京都府	京都市	アバンティブックセンター　京都店
		大垣書店　イオンモール KYOTO 店
大阪府	大阪市	喜久屋書店　阿倍野店
		紀伊國屋書店　梅田本店
		MARUZEN &ジュンク堂書店　梅田店
	茨木市	ハイパーブックス茨木店
	守口市	未来屋書店　イオン大日店
兵庫県	神戸市	ジュンク堂書店　三宮店
		喜久屋書店　須磨パティオ店
		喜久屋書店　神戸学園都市店
	洲本市	宮脇書店　洲本店
奈良県	生駒市	啓林堂書店　生駒店
	大和郡山市	喜久屋書店　大和郡山店
和歌山県	和歌山市	TSUTAYA WAY ガーデンパーク和歌山店
鳥取県	鳥取市	今井書店　吉成店
		今井書店　湖山店
	倉吉市	今井書店　パープルタウン店
	米子市	今井書店　錦町店
		本の学校　今井ブックセンター
島根県	松江市	今井書店　グループセンター店
		今井書店　学園通り店
	出雲市	今井書店　出雲店
岡山県	岡山市	啓文社　岡山本店
		宮脇書店　岡山本店
	倉敷市	喜久屋書店　倉敷店
広島県	広島市	紀伊國屋書店　広島店
		紀伊國屋書店　ゆめタウン広島店
		フタバ図書　MEGA中筋店
	廿日市市	紀伊國屋書店　ゆめタウン廿日市店
	東広島市	啓文社　西条店
	福山市	啓文社　ポートプラザ店
		啓文社　コア福山西店
	安芸郡	フタバ図書　TERA 広島府中店
山口県	山口市	明屋書店　MEGA 大内店
	山陽小野田市	明屋書店　厚狭店
	下関市	くまざわ書店　下関店
		明屋書店　MEGA 新下関店
香川県	高松市	宮脇書店　本店
		宮脇書店　総本店 (M.C.S.)
		宮脇書店　南本店
		ジュンク堂書店　高松店
徳島県	徳島市	附家書店　国府店
高知県	高知市	金高堂　朝倉ブックセンター
愛媛県	松山市	ジュンク堂書店　松山店
		明屋書店　空港通店
		新丸三書店　本店
	今治市	明屋書店　喜田村店
		宮脇書店　今治本店
	伊予郡	明屋書店　松前店
	大洲市	明屋書店　大洲店
	西条市	明屋書店　西条福武店
		明屋書店　西条本店
		明屋書店　東予店
	四国中央市	明屋書店　川之江店
	新居浜市	明屋書店　MEGA 西の土居店
		宮脇書店　新居浜本店
	北宇和郡	明屋書店　広見店
福岡県	福岡市	丸善　博多店
		ジュンク堂書店　福岡店
	北九州市	ブックセンタークエスト小倉本店
		喜久屋書店　小倉店
	久留米市	BOOKS あんとく　みずま店
		紀伊國屋書店　久留米店
	筑紫野市	蔦屋書店　イオンモール筑紫野
佐賀県	佐賀市	紀伊國屋書店　佐賀店
長崎県	長崎市	紀伊國屋書店　長崎店
熊本県	熊本市	蔦屋書店　熊本三年坂
	宇城市	蔦屋書店　小川町
宮崎県	宮崎市	蔦屋書店　宮崎高千穂通り
	都城市	田中書店　イオンモール都城駅前店
鹿児島県	鹿児島市	紀伊國屋書店　鹿児島店
		ジュンク堂書店　鹿児島店
		ブックスミスミオプシア
	薩摩川内市	クッキー明屋書店　川内店
	鹿屋市	くまざわ書店　鹿屋店
沖縄県	那覇市	ジュンク堂書店　那覇店
	宜野湾市	宮脇書店　大山店

次号予告

レクリエ 3・4月

ひなまつり、桜など　**春を楽しむ制作アイデア**

感染予防に配慮したレクリエーション

現場ですぐに役立つ情報が満載！

2021年2月1日(月) 発売です！

上記内容は予告なく変更される場合があります

ぬり絵　型紙

レクリエを購入された方だけの特典です！

レクリエWEBサイトより ダウンロードできます！

p.80～82のぬり絵見本と、p.83～95のぬり絵の一部、p.110～113の型紙は、レクリエのWEBサイトよりダウンロードできます。

※ダウンロード期間は、発売日から1年間です。

レクリエWEBサイト https://recrea.jp/にアクセスし、トップページ右上の「レクリエとは？」をクリック。「レクリエ1･2月号」を選択し、各書店の購入ボタン下にある「ぬり絵・型紙ダウンロード」のパスワード入力欄に、下記パスワードを入力して「ダウンロードする」をクリックしてください。

ダウンロードページ

https://recrea.jp/magazines/12297

1・2月のパスワード

hD4Gvg

▼ レクリエWEBサイト

最新記事や編集部からのお知らせはこちら

レクリエ　検索

▼ 公式アカウント

Instagram
@recrea.jp

Twitter
@recrea_jp

【個人情報の取り扱いについて】

株式会社世界文化ライフケア（以下、当社）は、個人情報の重要性を認識し、保護の徹底に努めております。皆様から取得する個人情報の取り扱いは下記の通りといたしますので、あらかじめご同意の上でご提供いただきますようお願いいたします。

1.個人情報の利用目的

取得する個人情報の利用目的は次の通りです。
(1)アンケートの実施およびアンケート分析
(2)ご当選賞品のお届け
(3)年間購読者への本誌および特典のご送付
(4)読者投稿の誌面掲載および採用記念品のお届け
<45ページ>

2.個人情報の保管および廃棄

ご提供いただいた個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。

3.個人情報の提供

ご提供いただいた個人情報を、当社の顧客等に提供する場合があります。提供する際には、氏名、連絡先、住所等のご本人が特定される項目を削除した上で、その他の情報を統計資料として加工し提供します。

4.個人情報取り扱いの委託

ご提供いただいた個人情報について、利用目的の達成に必要な範囲内において、第三者に取り扱いを委託する場合があります。その際には、個人情報保護体制が整備された委託先を選定するとともに、個人情報保護に関する契約を締結いたします。

5.個人情報の安全管理

個人情報の漏洩等が発生しないよう、適切に安全管理対策を実施します。

6.個人情報の開示等の受付・窓口

ご提供いただいた個人情報については、利用目的の通知、訂正・追加又は削除、利用又は提供の停止の求めに応じます。
お申し出の方法は、
https://www.sekaibunka.com/privacy/support
をご参照ください。なお、この方法によらないお求めには応じられない場合がありますのでご了承ください。

<当社の名称> 株式会社世界文化ライフケア
<当社の個人情報保護方針> https://www.sekaibunka.com/privacy/ をご覧ください
<個人情報保護管理責任者および連絡先> 情報管理部長 privacy@sekaibunka.co.jp

別冊家庭画報　レクリエ2021　1・2月

発行人　石垣今日子
編集人　武林陽子
発行　株式会社世界文化ライフケア
発行・発売　株式会社世界文化社
〒102-8194　東京都千代田区九段北4-2-29
電話　編集部 03-3262-3913（広告に関するお問い合わせもこちらへ）
販売部 03-3262-5115
印刷・製本　図書印刷株式会社

表紙イラスト　丹下京子
表紙デザイン　村沢尚美（NAOMI DESIGN AGENCY）
本文デザイン　宮崎恭子（NAOMI DESIGN AGENCY）
可野佑佳
パズル制作　星けい子
パズルイラスト　(資)イラストメーカーズ　中村知史　フジサワミカ
ぬり絵イラスト　北原志乃　杉原知子　牧野恵子　りゅう
編集協力　安藤礼子　大口理恵子　唐木順子　後藤ゆい　重松寛美
鈴木キャシー裕子　ナレッジリング（中澤仁美）　深井敦子
フロンテア（池口美穂）　宮田麻有子　山本裕美
校正　株式会社円水社
製版　株式会社明昌堂
広告　青山和弘
企画編集　小倉良江　中田裕香

JASRAC 出　2009275-001

本誌編集ページに掲載されている商品などの価格は、原則として本体価格であり、2020年11月12日現在のものです。税込価格は消費税を本体価格に加算した金額となります。本体価格や店舗情報や商品の入荷などは諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

年間購読のお問い合わせ
㈱世界文化社　読者センター
0120-35-4007
（土・日・祝日を除く10:00～17:00）
FAX 0120-03-2750（24時間受付）
E-mail support@sekaibunka.co.jp

2021年度

さらにパワーアップしてレクリエーション情報をお届けします!!

年間スケジュール	みんなで作る 壁面や制作	感染予防に配慮した レクリエーション	特集でしっかり学べる! 介護情報	研修に役立つ認知症ケア	毎日使える! コピーして使える!
3・4月	●ひな祭り・春の制作 ●桜の壁面	片麻痺の人もできるレクリエーション	口腔ケア	●事例でわかりやすい！ 認知症ケア	●今日は何の日? ●増ページ！ パズル&ぬり絵
5・6月	●端午の節句・初夏の制作 ●こいのぼりの壁面	認知機能向上のためのレクリエーション	福祉用具の使い方		
7・8月	●七夕・夏の制作 ●ひまわりの壁面	コミュニケーションを楽しむレクリエーション	災害対策		
9・10月	●お月見・秋の制作 ●秋の実りの壁面	転倒予防のためのレクリエーション	介助術		
特別号		●一冊丸ごと大特集！			
11・12月	●紅葉・クリスマスの制作 ●クリスマスの壁面	手指を使うレクリエーション	認知症ケア最前線		
1・2月	●正月・節分の制作 ●新春の壁面	口腔機能向上のためのレクリエーション	新人研修		

※より充実したページ作りのため、予定企画を変更することがあります。

レクリエ 年間購読のご案内

レクリエは年7回発売です!

年7回で

レクリエーション・介護の情報をお届けします!

刊行日		号
2月1日	刊行予定	3・4月
4月1日	刊行予定	5・6月
6月1日	刊行予定	7・8月
8月2日	刊行予定	9・10月
10月1日	同時刊行予定	特別号
10月1日	同時刊行予定	11・12月
12月1日	刊行予定	1・2月

新規で年間購読をお申し込みの方に

今だけ プレゼント!

年間購読を申し込まれた方に「今治ポケットたおる」をプレゼント!

今治ポケットたおる

シンプルで使いやすい日本製の今治タオルです。裏面パイル仕上げの綿100%なので、吸水力が高くしっかりと水分を吸収します。半分に折ってポケットや小さなバッグに入れてもかさばらない便利なサイズ。

本体サイズ:約125㎜×245㎜

プレゼントの応募締切は

2021年1月31日(弊社必着)

プレゼントはお申し込みから1か月後の発送を予定しています。プレゼント内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

年間購読料

年間一括払い →13,930円(税込)

毎号払い(クレジット払いのみ) →1,990円(税込)を刊行号ごとにお支払い

送料は無料です。毎号払いはプレゼントキャンペーン対象外です。

レクリエは年7回刊行します。 刊行予定は以下のとおりです。

3・4月	5・6月	7・8月	9・10月	特別号	11・12月	1・2月
2月1日	4月1日	6月1日	8月2日	10月1日	10月1日	12月1日
刊行予定	刊行予定	刊行予定	刊行予定	同時刊行予定		刊行予定

年間購読お申し込み方法

お電話で 0120-35-4007(土・日・祝日を除く10:00~17:00)

郵送で 本誌のとじ込みハガキを郵送してください。

FAXで FAX 0120-03-2750(24時間受付)

インターネットで https://recrea.jp/

WEB申し込みはこちらから

お支払い方法

1.郵便振込、コンビニ振込によるお支払い

弊社から振込用紙を郵送いたしますので、郵便局またはコンビニエンスストアでご入金をお願いします。振込用紙は商品とは別送になります。

2.クレジットカードによるお支払い

ご利用いただけるクレジットカードは、JCB、DC、UC、VISA、マスター、ニコス、ダイナース、アメックス、MUFG、オリコ、セゾンです。「年間一括払い」と「毎号払い」のいずれかをお選びください。「毎号払い」をお選びの場合、一括のお支払いではありません。中止のお手続きをされるまで、毎号お届けします。代金は毎月クレジット決済されます。代金は各カード会員規約に基づき、ご指定の口座から自動引き落としとなります。お引き落とし日等の詳細はカード会社様にご確認ください。

＜ご購読に関するご注意＞

●開始号について／お申し込み用紙の到着がご購読開始号発売日の2週間前を切りますと、初回のお届けが書店発売日以降となる場合がございます。ご購入済みなどの理由による期間変更はお受けできませんので、よくお確かめのうえお申し込みください。●途中解約について／原則として、年間購読の途中解約はお受けできませんのでご了承ください。●配送について／お届け先が特定できないと配送されない場合がございますので、建物名・部屋番号・「～様方」などの詳細をご記入のうえ、お申し込みください。

※お客様の個人情報は、法令に基づき厳重に保管・管理し適切にお取り扱いし、第三者に提供することはありません。

レクリエ
[2021] 1・2月
2021年1月1日発行 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29 発行 世界文化ライフケア 発行・発売 世界文化社

定価：本体1,809円 +税
雑誌62422-20 Printed in Japan

ISBN978-4-418-20139-6
C9436 ¥1809E